





# COPA CABANA plan zajęć 1.03 - 30.04.2018 r.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
17.30-18.30 <b>POWER PUMP</b> sztangi (O) Ania B	16.30-17.30 <b>Zajęcia dla Pań</b> w ciąży Gosia	17.10-18.10 <b>TBC</b> Ania G	17.10-18.10 <b>PILATES (O)</b> Joanna	17.30-18.30 <b>Zdrowy Kręgosłup</b> (O) Ania B	9.30-10.30 <b>PILATES (O)</b> Marzena
18.30-19.30 <b>PIŁKI</b> wzmacnianie (O) Ania B	17.45-18.45 <b>RUEDA</b> Master Class Ola / Hector	18.15 - 19.15 <b>Salsa Solo (O)</b> Ola	18.10-19.00 <b>ZUMBA Gold (O)</b> Agnieszka	18.30-19.30 <b>Sztangi/ TABATA (O)</b> Ania B	10.30-11.30 <b>ZUMBA (O)</b> Ola / Agnieszka
	19.00-20.00 <b>SALSA Cubana (P1)</b> Ola / Hector	19.20-20.20 <b>ZUMBA (O)</b> Ola	19.10-20.10 <b>deepWORK (O)</b> Ania		11.30-12.30 <b>Taniec towarzyski</b> (P0) Milena <b>start 13 marzec</b>
20.30-21.30 <b>ZUMBA (O)</b> Agnieszka	20.00-21.00 <b>SALSA Cubana (P2)</b> Ola / Hector		20.20-21.20 <b>ZUMBA (O)</b> Agnieszka	20.30-21.30 <b>ZUMBA (O)</b> Agnieszka / Monika	12.30-13.30 <b>Taniec towarzyski</b> (P1) Milena
	21.00-22.00 <b>SALSA Cubana (P0)</b> Ola / Hector <b>start wiosna 2018</b>				

-  zajęcia DANCE (taneczne)
-  zajęcia FITNESS (wzmacniające i stabilizujące)
-  zajęcia FITNESS (rzeźbiące, poprawiające siłę...)
-  SALSA Cubana

- O - grupa otwarta** dla wszystkich, zajęcia prowadzone tak, że każdy znajdzie coś dla siebie
- P0 - grupa początkująca** dla zaczynających od podstaw z możliwością kontynuacji
- P1 - grupa średniozaawansowana** dla tańczących min. 6 miesięcy
- P2 - grupa zaawansowana** dla tańczących min. 12 miesięcy