





COPA CABANA plan zajęć 1.03 - 30.05.2018 r.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
17.30-18.30 POWER PUMP sztangi (O) Ania B	16.30-17.30 Zajęcia dla Pań w ciąży Gosia	17.10-18.10 TBC zbieramy grupę Ania G	17.10-18.10 PILATES (O) Joanna	17.30-18.30 Zdrowy Kręgosłup (O) Ania B	9.30-10.30 PILATES (O) Marzena
18.30-19.30 PIŁKI wzmacnianie (O) Ania B	17.45-18.45 RUEDA Master Class Ola / Hector	18.15 - 19.15 Salsa Solo (O) Ola	18.10-19.00 ZUMBA Gold (O) Agnieszka	18.30-19.30 Sztangi/ TABATA (O) Ania B	10.30-11.30 ZUMBA (O) Ola / Agnieszka
	19.00-20.00 SALSA Cubana (P1) Ola / Hector	19.20-20.20 ZUMBA (O) Ola	19.10-20.10 deepWORK (O) Ania		11.30-12.30 Taniec towarzyski (P0) Milena
20.30-21.30 ZUMBA (O) Agnieszka	20.00-21.00 SALSA Cubana (P2) Ola / Hector		20.20-21.20 ZUMBA (O) Agnieszka	20.30-21.30 ZUMBA (O) Agnieszka / Monika	12.30-13.30 Taniec towarzyski (P1) Milena
	21.00-22.00 SALSA Cubana (P0) Ola / Hector start 17 kwietnia				

-  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