





COPA CABANA plan zajęć 04.09 - 31.12.2017 r.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
		17.00-18.00 TRAMPOLINY (O) Ania G zapisy	17.10-18.10 PILATES (O) Joanna		10.30-11.30 ZUMBA (O)
17.30-18.30 POWER PUMP sztangi (O) Ania	18.00-19.00 RUEDA Master Class Ola / Hector			17.30-18.30 Piłki/Sztangi (O) Ania	11.30-12.30 PILATES (O) Karolina
18.30-19.30 PIŁKI wzmacnianie (O) Ania	19.00-20.00 SALSA Cubana (P0) Ola / Hector zapisy planowany start 3.10	18.10 - 19.10 Salsa Solo (O) Ola	18.10-19.00 ZUMBA Gold (O) Agnieszka	18.30-19.30 TABATA (O) Ania	12.30-13.30 Taniec towarzyski (P1) Milena
19.35-20.30 TRAMPOLINY(O) Ania G zapisy	20.00-21.00 SALSA Cubana (P2) Ola / Hector	19.20-20.20 ZUMBA (O) Ola	19.10-20.10 deepWORK (O) Ania	19.30-20.30 ZUMBA (O) Ania G	13.30-14.30 Taniec towarzyski (P0) Milena zapisy
20.30-21.30 ZUMBA (O) Monika	21.00-22.00 SALSA Cubana (P1)	20.30-21.30 Latino Solo/Sexy Class planowane	20.20-21.20 ZUMBA (O) Agnieszka	20.30-21.30 TRAMPOLINY (O) Ania G zapisy	

-  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