





COPA CABANA plan zajęć 01.09 - 31.12.2018 r.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
	16.30 - 17.30 FIT Mama Gosia Sz. <i>(zbieramy zapisy)</i>	17.00 - 18.00 TWERKOUT Fitness Sandra N <i>(zbieramy zapisy)</i>	17.15-18.15 PILATES (O) Joanna		9.30-10.30 PILATES (O) Ania M
18.00-19.00 POWER PUMP sztangi (O) Ania B	18.00-19.00 SALSA Cubana (P0) Ola / Hector <i>(zbieramy zapisy)</i>	18.05 - 19.05 Salsa Solo (O) Ola <i>(start 03.10)</i>	18.20-19.10 ZUMBA Gold (O) Agnieszka	18.00-19.00 Zdrowy Kręgosłup (O) Ania B	10.30-11.30 ZUMBA (O) Ola / Agnieszka
19.10-20.10 PIŁKI wzmacnianie (O) Ania B	19.00-20.00 SALSA Cubana (P1) Ola / Hector <i>(start 02.10)</i>	19.10-20.10 ZUMBA (O) Ola <i>(start 19.09)</i>	19.15-20.15 TABATA (O) Ania B	19.05-20.05 Sztangi/ Interwał (O) Ania B	11.30-12.30 Taniec towarzyski (P0) Milena <i>(zbieramy zapisy)</i>
20.30-21.30 ZUMBA (O) Agnieszka	20.00-21.00 SALSA Cubana (P2) Ola / Hector <i>(start 02.10)</i>		20.20-21.20 ZUMBA (O) Agnieszka	20.15 - 21.15 Latino Solo (O) Nikola <i>(zbieramy zapisy)</i>	12.30-13.30 Taniec towarzyski (P1) Milena <i>(zbieramy zapisy)</i>

-  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