

COPA CABANA plan zajęć 10.07 - 31.07.2017 r.

Poniedziałek

Wtorek





Środa

Czwartek

Piątek

Sobota

17.30-18.30 POWER PUMP sztangi (O) Ania				17.10-18.10 PILATES (O) Joanna
18.30-19.30 PIŁKI wzmacnianie (O) Ania	18.00-19.00 TRAMPOLINY (O) Ania Gorzelska	18.00-19.00 ZUMBA (O) Ola		18.10-19.00 ZUMBA Gold (O) Agnieszka
19.30-20.30 Taniec towarzyski (P2) Milena (od 10 .07)	19.10-20.10 PILATES (O) Karolina			19.10-20.10 deepWORK (O) Ania
20.30-21.30 ZUMBA (O) Monika	20.15-21.15 TRAMPOLINY (O)			20.20-21.20 ZUMBA (O) Agnieszka
		20.10-21.10 TRAMPOLINY (O) Ania Gorzelska		

-  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