





# COPA CABANA plan zajęć 01.09 - 31.12.2018 r.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
	16.30 - 17.30 <b>FIT Mama</b> Gosia Sz. <i>(zbieramy zapisy)</i>	17.00 - 18.00 <b>TWERKOUT</b> Fitness Sandra N <i>(zbieramy zapisy)</i>	17.10-18.10 <b>PILATES (O)</b> Joanna		9.30-10.30 <b>PILATES (O)</b> Ania M
18.00-19.00 <b>POWER PUMP</b> sztangi (O) Ania B	18.00-19.00 <b>SALSA Cubana (P0)</b> Ola / Hector <i>(start 02.10)</i>	18.05 - 19.05 <b>Salsa Solo (O)</b> Ola <i>(start 03.10)</i>	18.10-19.00 <b>ZUMBA Gold (O)</b> Agnieszka	18.00-19.00 <b>Zdrowy Kręgosłup</b> (O) Ania B	10.30-11.30 <b>ZUMBA (O)</b> Ola / Agnieszka
19.10-20.10 <b>PIŁKI</b> wzmacnianie (O) Ania B	19.00-20.00 <b>SALSA Cubana (P1)</b> Ola / Hector <i>(start 02.10)</i>	19.10-20.10 <b>ZUMBA (O)</b> Ola <i>(start 26.09)</i>	19.15-20.15 <b>TABATA (O)</b> Ania B	19.05-20.05 <b>Sztangi/ Interwał (O)</b> Ania B	11.30-12.30 <b>Taniec towarzyski</b> (P1) Milena
20.30-21.30 <b>ZUMBA (O)</b> Agnieszka	20.00-21.00 <b>SALSA Cubana (P2)</b> Ola / Hector <i>(start 02.10)</i>		20.20-21.20 <b>ZUMBA (O)</b> Agnieszka	20.15 - 21.15 <b>Latino Solo</b> Nikola <i>(zbieramy zapisy)</i>	12.30-13.30 <b>Taniec towarzyski</b> (P0) Milena <i>(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