

Sezon wrzesień 2024 – prosimy zwrócić uwagę na miejscowość – przedstawiamy grafik tygodnia OTWARTEGO ELASTIC WEEK od 3.09.24 oraz grafiki „stałe” od drugiego tygodnia września 9.09.24

*w tygodniu otwartym postaramy się zaobserwować i pomóc w doborze grupy zwłaszcza dzieciom/młodzieży/zawodnikom nowym lub ubiegającym się o przeniesienie do innej grupy

*grafiki mogą ulec zmianom , choć mamy nadzieję że nie zbyt wielkim :)

*w zajęciach wziąć udział mogą dołączyć osoby nie mające przeciwwskazań zdrowotnych

*sobotnie zajęcia dodatkowej akrobatyki z Mistrzem Świata Grzegorzem Błasiakiem są przeznaczone dla dzieci , które uczęszczać będą na zajęcia podstawowe (grupowe odbywające się w trakcie tygodnia w Myślenicach lub innej miejscowości – filii LF)

*na zajęcia otwarte fitness zapraszamy także panie chcące zadbać o ciało i ducha :)

*biorący udział w zajęciach nie posiadają przeciwwskazań zdrowotnych do wytężonego wysiłku fizycznego

- na zajęcia fitness gimnastycznego dzieci/ młodzież zakwalifikować musi trener
- jeśli dziecko kontynuuje w którejś z grup i nie są Państwo pewni do której powinno należeć od września proszę najpierw przyjść do grupy w której już trenowało:)
- co wziąć na trening? Wodę, związać włosy, elastyczny wygodny strój, skarpety np. antypoślizgowe:) W kolejnych tygodniach otrzymają Państwo do wypełnienia zgody i informacje o opłatach jeśli dziecko zdecyduje się po pierwszym tygodniu uczęszczać.
 - w razie pytań prosimy dzwonić pon-pt 10-13 509699252

GDÓW

Tydzień otwarty:

Gminna Hala Sportowa w Gdowie 5.09.24 czwartek:

18-19 dzieci młodsze do lat 8/ 9 / trenerki Maja Yuliia asystentka Wiktoria - podziały

19-20 starsze, średniozaawansowane (Moonestone, Emerald)- podziały

Grafiki „stałe” od środy 11.09.24:

CK Gdów (k. Biedronki) środy

16- Moonestone (dzieci średniozaaw) turniejowa

17- Emerald (zaaw-starsze młodzież) turniejowa

18- solo, duo, trio, fitness gimn. grupa Premium*** zaawansowane – wybrane przez trenera + kontynuacja – zajęcia dodatkowe

Hala czwartki:

18 – Candy I 45 min maluszki ,

Candy II 60 min (2 trenerów Yuliia , Maja) – grupy młodsze

19- grupy średniozaawansowane Moonestone 9/10+

-oraz solo dla wybranych i chętnych dziewczynek młodszych z zajęć o 18

20- młodzieżówka zaawansowane Emerald trener I

- **NOWA GRUPA! Broadway Musical TikTok Dance** (taniec współczesny + nowoczesny mix age) trener II

WIELICZKA Kampus Wielicki

Tydzień otwarty Elastic Week:

Czwartek 5.09.2024 godz. 16:30-17:30 SG6 – Nowa część budynku – 2 trenerki Yuliia , Brygida

Grafiki „stałe” od pon 9.09.24 SG 6:

Poniedziałki:

16:45 – 17:45 : Akrobatyka – wszystkie grupy – 2 trenerki

17:45-18:45 :

- grupa młodsza (druga godzina) p. Brygida
- **NOWOŚĆ!** solo, duo, trio – chętne/ wybrane przez trenerkę klubowiczki p. Yuliia

Czwartki: 16:30-17:30 gr. starsza

Sucha Beskidzka

Tydzień otwarty Elastic Week:

wtorek 3.09.24 LO I im. Marie Curie Skłodowskiej - sala duża lustrzana

godz. 18-19 dzieci 6+/ młodzież LO p. Ania / Milena – grupa łączona+przydział

godz. 19:20-20:20 panie fitness CK&Filmu p. Ania / Milena

sobota 7.09.24 CK&Filmu p. Yuliia sala baletowa-taneczna

9 – fitness gimnastyczny dzieci młodzież grupa Premium**** solo, duo, trio – chętni/wybrani przez trenerkę

10- Akrobatyka dla chętnych + obowiązkowa dla przydzielonych do grup turniejowych z wtorku

11:15-12 maluszki Babies do lat 5 (45 min)

Grafik „stały” od 10.09.24

Wtorki LO Sucha Beskidzka p. Ania:

16- grupa młodsza Goldi 6+

17- średnia Butterfly Turniejowa dziewczynki starsze, średnio/zaaw.

18- zaawansowana młodzieżówka turniejowa Royal

19:15-20:15 Fitness pań CK&Filmu

Soboty CK&Filmu p. Yuliia :

(8 – możliwe treningi ind.)

9- solo, duo, trio , fitness gimnastyczny Premium ****

10- Akrobatyka grupa II zaaw./ średnio.

11- Akrobatyka grupa I średnio/pocz.

12-maluszki Babies do lat 5 – 45min

od 13- zajęcia indywidualne

*istnieje możliwość utworzenia grup tańca we wrześniu

Kraków SP 56 I SP18

czekamy na szczegóły i potwierdzenia (najprawdopodobniej pon/ śr ok 19 sp56)

Sułkowice SP im. A.Mickiewicza

czekamy na szczegóły i potwierdzenia , planujemy pokaz

Myślenice klub Traugutta 5c I piętro

Tydzień otwarty Elastic Week od wtorku 3.09.2024-7.09.2024:

Wtorek 3.09.24 P. Yuliia, Brygida:

17- dzieci do 5 lat (taniec gimnastyka acro, elementy SI, mini Ocr, ścianka wspinaczkowa, el.aerial)

18- Sky Dance – akrobatyka powietrzna , szarfy , koła, trapez cyrkowy, flying pole, polesport-kids

- **solo, duo** taneczno-gimnastyczne – dotychczasowe i nowe osoby uczęszczające do p. Brygidy, Martyny, Mileny (przydział do trenerów)

19- NEW! NOWA GRUPA! BATD - Broadway Aero TikTok Dance (taniec współczesny + nowoczesny mix age z elementami aerobiku sportowego i jazz dance)

Środa 4.09.24 p. Ania, Milena:

17- Mini Ladies średnio/zaawansowany 9-11 taniec/gimn/acro

- **Diamonds** średniozaaw. do 10 lat taniec/gimn/acro

18- Kiki Elite taniec/gimn/acro 6+ początkujący + nowe osoby (do ok lat 8/9)

- **Rainbows** taniec i gimn. art z el. Show i tańca współczesnego z przyborem pocz+ kontynuacja + średniozaaw. 6- 9 lat

Czwartek 5.09.24 p. Ania, Milena, Ilona:

17- Amethyst – taniec, gimnastyka, acro w różnych formach dla młodzieży początkujący/średniozaawansowany 10/11 + oraz nowe osoby

- **Brilliant** kontynuacja gr. turniejowa zaawansowana

18-19:30 – Fitness gimnastyczny VIP turniejowa, mistrzowska

18-19 – trening Pań z Iloną Healthy&Mega-Shape bezpłatny trening fitness z elementami kondycji, siły, modelowania i ćwiczeń treningów personalnych w rytm dobrej muzyki!

Piątek 6.09.24 p. Ania, Yuliia:

17- SkyDance

-Shine+Crystals 1h

18- fitness gimnastyczny p. Yulii „Luxury” Level

Sobota 7.09.24 p. Grzegorz – **DODATKOWA AKROBATYKA** z Mistrzem Świata + chłopcy:

(7,8 – indywidualne)

9- grupa młodsza 6+ początkujący, ew. średniozaaw. (z poprzedniego sezonu godz. 9+ nowe)

10- trening indywidualny

11- grupa zaawansowana + VIP (z poprzedniego sezonu godz. 10,11 + nowe średnio/zaaw.)

12- ind.

13- ind.

14-ind.

15-ind.

16-ind.

Grafiki „stałe” w Myślenicach od pon 9.09.2024

***ze względu na bardzo dużą ilość chętnych zajęcia indywidualne dla zawodników u trenerek są ustalane osobiście**

- osoby chętne na treningi personalne/w małych grupach/ prowadzenie pod zawody sylwetkowe/ fitness prosimy o kontakt z klubem lub trenerami

PONIEDZIAŁKI P. Ania, Milena:

16 Rainbows
16 Diamonds
17 Kiki Elite
17 Amethyst
18-19 solo, duo p. Ania + cheer , pom
od 19- treningi indywidualne i dodatkowe

WTORKI P. Yuliia, Brygida

16-16:45 Maluszki 3-5lat początkujące, ew. kontynuujące MiniMini/BabyAcademy wg przydziału trenera
16-17 fitness gimnastyczny gr. p. Yulii Luxury Level
17-17:50 Maluszki „starsze” 4-5 lat średnio/zaawansowane (kontuuacja + nowe)
MiniMini/BabyAcademy wg przydziału trenera
17-18 SkyDance Aerial Polesport gr. I
18- 19 SkyDance Aerial Polesport gr. II
18-19 solo , duo p. Brygida
19-20 - NEW! **NOWA GRUPA! BATD - Broadway Aero TikTok Dance** (taniec współczesny + nowoczesny mix age z elementami aerobiku sportowego i jazz dance)
Indywidualne

ŚRODY P. Ania, Milena

16- Mini Ladies
16- Kiki Elite
17- Brilliant
18- Fitness gimnastyczny VIP PRO p. Ania 90 min (możliwość przedłużenia do 120 min)
19- ind.
*możliwość wieczornych zajęć z Iloną dla pań– czekamy na zapisy po tyg. próbnym

CZWARTKI P. Ania , Milena, Ilona:

16- Mini Ladies
16- Diamonds
17- Amethyst
17- solo , duo p. Mileny +dotychczasowe p. Martyny
18- Fitness gimnastyczny VIP PRO p. Ania 90 min (możliwość przedłużenia do 120 min)
19- ind.
*możliwość wieczornych zajęć z Iloną dla pań– czekamy na zapisy po tyg. próbnym

PIĄTKI P. Ania, Yuliia:

16- Rainbows
16- Fit gimn. poziom Luxury dodatkowe zajęcia grupa p. Yulii (grupa piątkowa podzielona na2+wt)
17-Brilliant
17- Sky Dance I gr.
18- Sky Dance II gr.
18-20 Shine + Crystals 2h
ind.

SOBOTY P. Grzegorz **AKROBATYKA DODATKOWA GRUPOWA I IND. :**

7,8 ind.*
9- gr. ACRO I młodsza
10- gr. II ACRO średnia
11- ind.

12- gr. III ACRO PRO zaaw. (raz w miesiącu na hali sportowej 12:15-13:15 – we wrześniu najprawdopodobniej hala 14.09.24, później zazwyczaj pierwszy weekend miesiąca)
13/13:15* - ind.
... ind.