

Grafiki Lady Fitness 2023 wrzesień - prosimy zwrócić uwagę, na miejscowość oraz, że w tygodniu próbnym zajęcia mogą odbywać się w innych porach i miejscach niż w planie docelowym (plan tygodnia próbnego i grafiku stałego mogą się różnić od siebie w poszczególnych miastach)

Tydzień Elastic-Open (zapraszamy na tydzień otwarty po wcześniejszym zgłoszeniu - informacje w aktualnościach na stronie internetowej):

MYŚLENICE TYDZIEŃ OTWARTY / GRAFIK STAŁY

Myślenice Elastic Open Week od 4-9.09.23 - charakterystyka grup dla ułatwienia dla nowych osób znajduje się przy grafiku stałym:

PON 4 września:

- 16- Rainbows
- 17- Diamonds
- 18-KikiElite
- 19- Amethyst

WT 5 września :

- 16- Mini Mini nabór 3-5 lat *
 - 17- BabyAcademy 4-5/6 * kontynuacja wszystkich dzieci z maluchów roku poprzedniego oprócz 6+
 - 18- SkyDance - wszystkie poziomy akrobatyki powietrznej i pole dance/ duety solo p. Brygida*
 - 19- Chłopcy
- *(uwaga w pierwszym tygodniu wyjątkowo na zajęciach w związku z wyjazdem stypendystów, zamiast p. Brygidy pojawi się złota medalistka fitness i zawodniczka gimnastyki art. Zofia Wrona)

ŚR 6 września :

- 16- Mini Ladies + Diamonds
- 17- Brilliant + Crystals , Shine
- 18- Fitness Gimnastyczny wszystkie osoby z dotychczasowych grup p. Ani, Yulii, Martyny (60min)
- 19- Trening fitness Pań i starszych (ew. chętne starsze córki;) Full - Lady - Workout (60min) trener Dawid (60 min)

CZW 7 września:

- 16 - Mini Ladies + Brilliant
- 17- Amethyst + Crystals + Shine
- 18- Fitness Gimnastyczny wszystkie osoby z dotychczasowych grup fitness p. Ani , Yulii, Martyny (60min)

PT 8 września:

- 16- Rainbows + Kiki Elite
- 17- Skydance

SOB 9 września:

- 9- akrobatyka p. Grzegorz początkujący, naborowi

10 - akrobatyka p. Grzegorz średniozaawansowani

11- akrobatyka p. Grzegorz Master

*zapisy na zajęcia indywidualne

Myślenice grafik stały od 11.09.23 (Traugutta 5c Myślenice) *klub zastrzega sobie prawo do koniecznych zmian organizacyjnych i wydzielenia dodatkowych treningów indywidualnych i solo/duo:

PON:

16- Rainbows (taniec art. z el. Gimnastyki art., sportowej i akrobatycznej z możliwością używania przyborów i show- skierowany do dzieci 6-9 lat - kontynuacja + nabory początkujące/ średniozaaw. ; 2 razy w tyg + możliwość acro w sb. p. Ania/ Brygida)

17- Diamonds (gimn.sportowa, akrobatyczna i taniec sportowy, el. cheerleadingu sportowego gr. średniozaawansowana - 7-10; kontynuacja + ew. dzieci wybrane przez trenera w naborach - treningi 2 razy w tyg.+ możliwość acro w sb.p. Ania/Brygida)

18 - Kiki Elite (gimn.sportowa, akrobatyczna i taniec sportowy, el. cheerleadingu sportowego gr. początkująca + nabory - 6-9 lat; treningi 2 razy w tygodniu+ możliwość acro w soboty, p. Ania/Brygida)

19- Amethyst (dziewczęta młodzieżówka 10/11+ nastolatki początkujące + nabory; taniec artystyczny i sportowy z elementami gimnastyczno-akrobatycznymi czy stretchingiem, oraz el. tańca współczesnego p. Ania)

20- ? do dyspozycji trenera treningi zawodników solo/fitness juniorek od października

WT:

16- Mini Mini (naborowa i początkująca dzieci 3-5 lat ew. 6 - taniec gimnastyka i przygotowanie acro z holistycznym rozwojem i włączeniem zabaw, gier, ćwiczeń SI; 45-50 min; 1 raz w tygodniu p. Yuliia , Brygida)

17- sala I -BabyAcademy (kontynuacja + średniozaawansowane 4-5/max 6 - taniec sportowy i artystyczny, gimnastyka i akrobatyka; 60min; 1 raz w tygodniu, p. Yuliia)

sala II acro- solo/duo p. Brygida (1 raz w tygodniu, zajęcia dodatkowe dla wybranych osób)

18- Sky Dance gr I (akrobatyka powietrzna - szarfy, koła i traper cyrkowy, pole dance gr. początkująca + nabory; 2 razy w tygodniu + możliwość akrobatyki w soboty,p. Yuliia)

19- Chłopcy gimnastyka sportowa, akrobatyka i kalisteniki (gr. mieszana wiekowo 6+ z indywidualnym podejściem trenerów będących Mistrzami Świata; drugi trening odbywa się w soboty z Panem Grzegorzem : 9- początkujący, 10 - średniozaawansowani - p. Yuliia p. Grzegorz)

20- Sky Dance gr II (średnio i zaawansowane; 2 razy w tygodniu + możliwość akrobatyki w soboty w grupie 10.00 ; p. Yuliia)

ŚR:

16- MiniLadies (gimn.sportowa, akrobatyczna i taniec sportowy, el. cheerleadingu sportowego gr. zaawansowana + średniozaawansowana - 7-11; kontynuacja + ew. dzieci

wybrane przez trenera w naborach - treningi 2 razy w tyg. + możliwość acro w sb. p. Ania / Brygida)

17- KikiElite

18- Brilliant (gr. Master - zaawansowana i mistrzowska 10-13/14 tylko wybrane przez trenera - treningi min 3 razy w tygodniu wraz z sobotnią acro godz. 10/11 + dodatkowe treningi solo, duo p. Ania)

19-20:30 sala I i II Premium Fitness VIP Class (90 min; gr. Master fitness sportowy- zaawansowana i mistrzowska gimnastyczno-akrobatyczno-taneczna tylko wybrane przez trenera do najwyższej rangą zawodów; obowiązkowe dodatkowe treningi acro w soboty; p. Ania)

19:30 sala mała III trening w małych grupach 3- 4 os dla pań - Full Lady Workout (z trenerem osobistym Dawidem + rozciąganie ; kondycja, modelowanie, poprawa sylwetki i nastroju) - tylko po wcześniejszym ustaleniu

20:30 sala duża trening grupowy w dużej grupie Full Lady Workout dla pań w większej grupie (z trenerem osobistym Dawidem + elementy tabaty i rozciągania; kondycja, modelowanie, poprawa sylwetki i nastrój - tylko po wcześniejszym ustaleniu)

CZW:

16- Mini Ladies

17- Diamonds p. Ania/Brygida

18- Amethyst sala I p. Ania/ Brygida

- Fitness gimn. Prestige (p. Martyna średniozaawansowany kontynuacja + wybrani sala II)

19-Premium Fitness VIP (90min) p. Ania ; 90 min poziom Master

PT:

16-sala I Rainbows p. Ania

- sala II Fitness gimn. gr. I (poziom Luxury p. Yuliia kontynuacja +wybrane)

17-Brilliant sala I p. Ania

- Skydance grupa I sala II p. Yuliia

18- Crystals+Shine (2h; grupa Master młodzieżowa, poziom Premium) + ew. wybrane solo, duo p. Ania sala I

- Skydance gr. II sala II p. Yuliia

19- sala II Fitness gimn. gr. II (poziom Luxury p. Yuliia kontynuacja + wybrane)

SOB:

9- akrobatyka początkujący

10- akrobatyka średniozaawansowani

11- akrobatyka Master (uwaga tu tylko wybrane osoby - akrobatyka odbywać będzie się także w wybrane dni każdego miesiąca po wcześniejszym ustaleniu o 11:15 na hali sportowej - sala sportów walki)

po 12 - treningi indywidualne

Kraków

TYDZIEŃ OTWARTY / GRAFIK STAŁY SP 56 Kraków

- Zajęcia próbne we wrześniu dla wszystkich grup wiekowych rozpoczniemy z dwoma trenerami już 6.09.2023 godz. 19-20 , natomiast kontynuować we wrześniu będziemy je w każdy poniedziałek i środę 19-20 z zachowaniem podziału na grupy u konkretnego trenera
- p. Yuliia, Brygida (uwaga w pierwszym tygodniu wyjątkowo na zajęciach w związku z wyjazdem stypendystów, zamiast p. Brygidy pojawi się złota medalistka fitness i zawodniczka gimnastyki art. Zofia Wrona)
- Przewidywane grafiki stałe od października także pon i śr 19-20 - taniec sportowy , gimnastyka i akrobatyka (treningi 2 razy w tygodniu)

GDÓW

TYDZIEŃ OTWARTY / GRAFIK STAŁY CK GDÓW/HALA SPORTOWA W GDOWIE

taniec gimnastyczny, gimnastyka artystyczna i show, akrobatyka

TYDZIEŃ OTWARTY 7.09. 23 tj. czwartek Hala Sportowa w Gdowie p. Yuliia, Brygida:

godz. 18- grupa młodsza + naborowa młodsza Baby

godz. 19- średniozaawansowana i chętni taniec współczesny (7-10 lat już ćwiczące)

godz. 20 - (11+ lat) grupa starsza p. Yuliia i chętni z grupy średniozaawansowanej na próbne zajęcia solo/ duo z p. Brygidą (uwaga w pierwszym tygodniu wyjątkowo z racji na wyjazd Pani Brygidy na stypendium zajęcia będą z Mistrzynią Polski w fitness i zawodniczką gimnastyki P. Zofią Wroną)

*Uwaga w tygodniu open osoby przygotowujące się do Mistrzostw Europy ćwiczą dodatkowo w środę 6.09 w CK Gdów godz. 16 i 17

STAŁY GRAFIK od 13.09.23 :

ŚRODY CK Gdów k. Biedronki p. Yuliia :

gr. średnia 16-17

gr. starsza 17-18

CZWARTKI HALA p. Brygida, p. Yuliia :

18- młodsza/ naborowa/ Baby

19- średnia / współczesny

20- starsza

Sucha Beskidzka, Wieliczka czekamy na potwierdzenie sal i miejsca zajęć:

- w Suchoj planujemy rozpocząć we wtorek 5.09 godz. 17 dzieci, 18 panie fitness (prosimy o chwilę cierpliwości), natomiast w Wieliczce w czwartek 7.09.2023 godz. 16:30-17:30

*za opóźnienie przepraszamy i prosimy jeszcze o dzień cierpliwości