

HARMONOGRAM ZAJĘĆ PROZDROWOTNYCH organizowanych przez Dzielnicę Bemowo w 2017 roku

Każdy mieszkaniec m.st. Warszawy może zgłosić chęć uczestnictwa w maksymalnie pięciu zajęciach, przy każdych zajęciach jest budowanie bezpiecznego i efektywnego treningu dzięki połączeniu siły, gibkości i elastyczności.

Aeroboks

Trening rozwijający wytrzymałość siłową o dużej intensywności, prowadzony przy wykorzystywaniu elementów boks i sztuk walki. Podstawą tych zajęć jest budowanie bezpiecznego i efektywnego treningu dzięki połączeniu siły, gibkości i elastyczności.

KOD GRUPY	MIEJSCE	DZIEŃ TYGODNIA	GODZINA	LIMIT MIEJSC
G01-01	Szkoła Podstawowa nr 82 ul. Górczewska 201	niedziela	19:00 - 19:50	30

Aerobik

Zajęcia mające na celu zwiększenie wytrzymałości mięśni, poprawę koordynacji, odprężenie psychiczne, poprawę ruchomości – pozbycie napięć mięśniowych, poprawę samopoczucia, spalanie tkanki tłuszczowej, przyspieszenie przemiany materii.

KOD GRUPY	MIEJSCE	DZIEŃ TYGODNIA	GODZINA	LIMIT MIEJSC
G02-01	Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 7 ul. Szadkowskiego 3	poniedziałek	19:00 - 19:50	25
G02-02	Zespół Szkół nr 48 ul. Irzykowskiego 1A	poniedziałek	19:00 - 19:50	30
G02-03	Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 7 ul. Szadkowskiego 3	poniedziałek	20:00 - 20:50	25
G02-04	Zespół Szkół nr 48 ul. Irzykowskiego 1A	poniedziałek	20:00 - 20:50	30
G02-05	Zespół Szkół nr 46 ul. Thomméeego 1	wtorek	19:00 - 19:50	30
G02-06	Zespół Szkół nr 46 ul. Thomméeego 1	wtorek	20:00 - 20:50	30
G02-07	Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 7 ul. Szadkowskiego 3	środa	19:00 - 19:50	25
G02-08	Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 7 ul. Szadkowskiego 3	środa	20:00 - 20:50	25
G02-09	Zespół Szkół nr 48 ul. Irzykowskiego 1A	czwartek	19:00 - 19:50	30
G02-10	Zespół Szkół nr 46 ul. Thomméeego 1	czwartek	19:00 - 19:50	30
G02-11	Zespół Szkół nr 46 ul. Thomméeego 1	czwartek	20:00 - 20:50	30
G02-12	Zespół Szkół nr 48 ul. Irzykowskiego 1A	czwartek	20:00 - 20:50	30

Cellulit Killer

Intensywne zajęcia ujędrniające ciało, wysmuklające sylwetkę i pomagające w zwalczaniu cellulitis.

KOD GRUPY	MIEJSCE	DZIEŃ TYGODNIA	GODZINA	LIMIT MIEJSC
G03-01	Szkoła Podstawowa nr 82 ul. Górczewska 201	niedziela	20:00 - 20:50	30
G03-02	Szkoła Podstawowa nr 82 ul. Górczewska 201	niedziela	21:00 - 21:50	30

Rzeźba Ciała

Ćwiczenia o charakterze wzmacniająco-kształtującym. Na zajęciach zwraca się szczególną uwagę na kłopotliwe partie ciała takie jak brzuch, uda i pośladki. Trening pomaga wzmocnić i ujędrnić dolne partie ciała. Są to ćwiczenia siłowe wzmacniające dolne partie mięśniowe. Polecane osobom, które nie lubią skomplikowanej choreografii.

KOD GRUPY	MIEJSCE	DZIEŃ TYGODNIA	GODZINA	LIMIT MIEJSC
G04-01	LXXVIII Liceum Ogólnokształcące ul. A. Krzywoń 3	poniedziałek	18:30 - 19:20	15

G04-02	LXXVIII Liceum Ogólnokształcące ul. A. Krzywoń 3	środa	18:30 - 19:20	15
G04-03	Szkoła Podstawowa nr 82 ul. Górczewska 201	niedziela	17:00 - 17:50	30

Gimnastyka

Program ćwiczeń dostosowany do grup w średnim i starszym wieku „50 plus”. Ćwiczenia są odpowiednio dobrane do możliwości uczestników zajęć i wykonywane przy wolnej spokojnej muzyce. Celem tych zajęć jest poprawa kondycji, sprawności, krążenia osób ćwiczących a także zmniejszenie dolegliwości bólowych, wzmocnienie mięśni i stawów oraz poprawa postawy ciała.

KOD GRUPY	MIEJSCE	DZIEŃ TYGODNIA	GODZINA	LIMIT MIEJSC
G05-01	Bemowskie Centrum Kultury - Filia w Szkole Podstawowej nr 357 ul. Zachodzącego Słońca 25 s.250	poniedziałek	8:00 - 8:50	20
G05-02	Bemowskie Centrum Kultury - Filia w Szkole Podstawowej nr 357 ul. Zachodzącego Słońca 25 s.250	poniedziałek	9:00 - 9:50	20
G05-03	Bemowskie Centrum Kultury - Filia w Szkole Podstawowej nr 357 ul. Zachodzącego Słońca 25 s.250	poniedziałek	10:00 - 10:50	20
G05-04	Gimnazjum nr 83 ul. Andriollego 1	wtorek	16:00 - 16:50	40
G05-05	Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 7 ul. Szadkowskiego 3	wtorek	17:00 - 17:50	25
G05-06	Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 7 ul. Szadkowskiego 3	wtorek	18:00 - 18:50	25
G05-07	Szkoła Podstawowa nr 82 ul. Górczewska 201	wtorek	19:00 - 19:50	30
G05-08	Szkoła Podstawowa nr 341 ul. Oławska 3	wtorek	19:30 - 20:20	15
G05-09	Szkoła Podstawowa nr 82 ul. Górczewska 201	wtorek	20:00 - 20:50	30
G05-10	Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 7 ul. Szadkowskiego 3	czwartek	17:00 - 17:50	25
G05-11	Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 7 ul. Szadkowskiego 3	czwartek	18 00 - 18:50	25
G05-12	Szkoła Podstawowa nr 341 ul. Oławska 3	czwartek	18:00 - 18:50	15
G05-13	Szkoła Podstawowa nr 341 ul. Oławska 3	czwartek	19:00 - 19:50	15
G05-14	Szkoła Podstawowa nr 82 ul. Górczewska 201	czwartek	19:00 - 19:50	30
G05-15	Szkoła Podstawowa nr 82 ul. Górczewska 201	czwartek	20:00 - 20:50	30
G05-16	Szkoła Podstawowa nr 82 ul. Górczewska 201	czwartek	21:00 - 21:50	30
G05-17	Bemowskie Centrum Kultury - Filia ul. Powstańców Śląskich 108A	piątek	17:00 - 17:50	20
G05-18	Bemowskie Centrum Kultury - Filia ul. Powstańców Śląskich 108A	piątek	18:00 - 18:50	20
G05-19	Szkoła Podstawowa nr 316 ul. Szobera 1/3	piątek	18:00 - 18:50	25

Strong Senior

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie, przy użyciu ciężarków. Ćwiczenia z obciążeniem są bezpieczne i skutecznie poprawiają wytrzymałość oraz siłę mięśni. Skoncentrowane są na najbardziej narażonych na osteoporozę partiach ciała.

KOD GRUPY	MIEJSCE	DZIEŃ TYGODNIA	GODZINA	LIMIT MIEJSC
G06-01	Bemowskie Centrum Kultury - Filia ul. Powstańców Śląskich 108A	piątek	12:30 - 13:20	20
G06-02	Bemowskie Centrum Kultury - Filia ul. Powstańców Śląskich 108A	piątek	13:30 - 14:20	20

Zdrowy Kręgosłup

Zajęcia oparte na ćwiczeniach rozluźniających, mobilizacyjnych, wzmacniających i równoważnych, mające na celu poprawę postawy ciała oraz zmniejszenie dolegliwości bólowych kręgosłupa spowodowanych siedzącym trybem życia, stresem, asymetrycznym przeciążeniem ciała oraz napięciami mięśniowymi.

KOD GRUPY	MIEJSCE	DZIEŃ TYGODNIA	GODZINA	LIMIT MIEJSC
G07-01	Klub Bemowskiego Seniora	poniedziałek	13:00 - 13:50	12

	ul. Pełczyńskiego 30A			
G07-02	Klub Bemowskiego Seniora ul. Pełczyńskiego 30A	poniedziałek	14:00 - 14:50	12
G07-03	Klub Bemowskiego Seniora ul. Pełczyńskiego 30A	wtorek	11:00 - 11:50	12
G07-04	Bemowskie Centrum Kultury - Filia ul. Powstańców Śląskich 108A	wtorek	11:00 - 11:50	20
G07-05	Klub Bemowskiego Seniora ul. Pełczyńskiego 30A	wtorek	12:00 - 12:50	12
G07-06	Bemowskie Centrum Kultury - Filia ul. Powstańców Śląskich 108A	wtorek	12:00 - 12:50	20
G07-07	Klub Bemowskiego Seniora ul. Pełczyńskiego 30A	wtorek	13:00 - 13:50	12
G07-08	Klub Bemowskiego Seniora ul. Pełczyńskiego 30A	czwartek	12:00 - 12:50	12
G07-09	Klub Bemowskiego Seniora ul. Pełczyńskiego 30A	czwartek	13:00 - 13:50	12
G07-10	Klub Bemowskiego Seniora ul. Pełczyńskiego 30A	czwartek	14:00 - 14:50	12
G07-11	Szkoła Podstawowa nr 357 ul. Zachodzącego Słońca 25	czwartek	20:00 - 20:50	20

Joga

Forma ćwiczeń fizycznych zajmująca się ciałem człowieka, jego umysłem i tym co łączy umysł z ciałem, czyli oddychaniem. Celem tych praktyk jest osiągnięcie wewnętrznej harmonii i wzmocnienie ciała. Ciało sztywne i napięte należy rozciągnąć i rozluźnić, ciało zbyt rozluźnione należy wzmocnić. Ćwiczenia Jogi uruchamiają całe ciało, rozszerzają granice naszej świadomości. Praktyka Jogi przyczynia się do zwiększenia elastyczności ciała, siły i wewnętrznej równowagi, eliminuje stres, wpływa bardzo korzystnie na prawidłowe funkcjonowanie narządów wewnętrznych.

KOD GRUPY	MIEJSCE	DZIEŃ TYGODNIA	GODZINA	LIMIT MIEJSC
G08-01	Zespół Szkół nr 46 ul. Thomméeego 1	poniedziałek	18:00 - 18:50	20
G08-02	Szkoła Podstawowa nr 357 ul. Zachodzącego Słońca 25	wtorek	20:00 - 20:50	20
G08-03	Klub Bemowskiego Seniora ul. Pełczyńskiego 30A	środa	11:00 - 11:50	12
G08-04	Klub Bemowskiego Seniora ul. Pełczyńskiego 30A	środa	12:00 - 12:50	12
G08-05	Zespół Szkół nr 46 ul. Thomméeego 1	środa	18:00 - 18:50	20
G08-06	Bemowskie Centrum Kultury - Filia ul. Powstańców Śląskich 108A	czwartek	17:00 - 17:50	20
G08-07	Bemowskie Centrum Kultury - Filia ul. Powstańców Śląskich 108A	czwartek	18:00 - 18:50	20
G08-08	Klub Bemowskiego Seniora ul. Pełczyńskiego 30A	piątek	11:00 - 11:50	12
G08-09	Klub Bemowskiego Seniora ul. Pełczyńskiego 30A	piątek	12:00 - 12:50	12

Pilates

Trening całego ciała polegający na mobilizacji mięśni głębokich, głównie mięśni dna miednicy i mięśnia poprzecznego brzucha. Poprawia wygląd całej sylwetki ciała, wpływa również bardzo korzystnie na nasze samopoczucie. Rezultatem ćwiczeń jest smukła sylwetka, płaski brzuch, większa świadomość własnego ciała. Ćwicząc pilates odczujesz dobroczynny wpływ na swój organizm, zniwelujesz choroby kręgosłupa i nauczysz się prawidłowego oddechu. Pilates jest odpowiedni dla każdego, niezależnie od wieku lub poziomu zaawansowania.

KOD GRUPY	MIEJSCE	DZIEŃ TYGODNIA	GODZINA	LIMIT MIEJSC
G09-01	Bemowskie Centrum Kultury - Filia ul. Powstańców Śląskich 108A	wtorek	9:00 - 9:50	20
G09-02	Bemowskie Centrum Kultury - Filia ul. Powstańców Śląskich 108A	wtorek	10:00 - 10:50	20
G09-03	Bemowskie Centrum Kultury - Filia w Szkole Podstawowej nr 357 ul. Zachodzącego Słońca 25 s.250	czwartek	9:00 - 9:50	20
G09-04	Bemowskie Centrum Kultury - Filia w Szkole Podstawowej nr 357 ul. Zachodzącego Słońca 25 s.250	czwartek	10:00 - 10:50	20
G09-05	Bemowskie Centrum Kultury - Filia w Szkole Podstawowej nr 357 ul. Zachodzącego Słońca 25 s.250	czwartek	11:00 - 11:50	20
G09-06	Szkoła Podstawowa nr 357 ul. Zachodzącego Słońca 25	piątek	19:00 - 19:50	20
G09-07	Szkoła Podstawowa nr 357 ul. Zachodzącego Słońca 25	piątek	20:00 - 20:50	20

Aqua Aerobik dla Seniorów

KOD GRUPY	MIEJSCE	DZIEŃ TYGODNIA	GODZINA	LIMIT MIEJSC
G10-01	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo Pływalnia Pingwin ul. Oławska 3	poniedziałek	7:00 - 7:30	15
G10-02	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo Pływalnia Pingwin ul. Oławska 3	poniedziałek	13:30 - 14:00	15
G10-03	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo Pływalnia Pingwin ul. Oławska 3	poniedziałek	14:00 - 14:30	15
G10-04	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo Pływalnia Pingwin ul. Oławska 3	wtorek	7:00 - 7:30	15
G10-05	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo Pływalnia Pingwin ul. Oławska 3	wtorek	9:00 - 9:30	15
G10-06	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo Pływalnia Pingwin ul. Oławska 3	wtorek	13:00 - 13:30	15
G10-07	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo Pływalnia Pingwin ul. Oławska 3	środa	7:00 - 7:30	15
G10-08	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo Pływalnia Pingwin ul. Oławska 3	środa	13:00 - 13:30	15
G10-09	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo Pływalnia Pingwin ul. Oławska 3	środa	13:30 - 14:00	15
G10-10	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo Pływalnia Pingwin ul. Oławska 3	czwartek	7:00 - 7:30	15
G10-11	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo Pływalnia Pingwin ul. Oławska 3	piątek	7:00 - 7:30	15
G10-12	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo Pływalnia Pingwin ul. Oławska 3	piątek	13:00 - 13:30	15
G10-13	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo Pływalnia Pingwin ul. Oławska 3	sobota	7:00 - 7:30	15
G10-14	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo Pływalnia Pingwin ul. Oławska 3	niedziela	7:00 - 7:30	15
G10-15	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo Pływalnia Pingwin ul. Oławska 3	niedziela	7:30 - 8:00	15
G10-16	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo Pływalnia Pingwin ul. Oławska 3	niedziela	8:00 - 8:30	15
G10-17	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo Pływalnia Pingwin ul. Oławska 3	niedziela	8:30 - 9:00	15

Gimnastyka w wodzie / Nauka pływania / Pływanie rekreacyjne - tory

Możliwość dowolnego wykorzystania czasu na basenie, a także możliwość wykorzystania trenera do nauki pływania a także wszelkich w tym zakresie konsultacji.

KOD GRUPY	MIEJSCE	DZIEŃ TYGODNIA	GODZINA	LIMIT MIEJSC
G11-01	Wojskowa Akademia Techniczna ul. Kartezjusza 1	sobota	14:00 - 14:30	25
G11-02	Wojskowa Akademia Techniczna ul. Kartezjusza 1	sobota	14:30 - 15:00	25
G11-03	Wojskowa Akademia Techniczna ul. Kartezjusza 1	sobota	15:00 - 15:30	25
G11-04	Wojskowa Akademia Techniczna ul. Kartezjusza 1	sobota	15:30 - 16:00	25
G11-05	Wojskowa Akademia Techniczna ul. Kartezjusza 1	sobota	16:00 - 16:30	25
G11-06	Wojskowa Akademia Techniczna	niedziela	14:30 - 15:00	25

	ul. Kartezjusza 1			
G11-07	Wojskowa Akademia Techniczna ul. Kartezjusza 1	niedziela	15:00 - 15:30	25
G11-08	Wojskowa Akademia Techniczna ul. Kartezjusza 1	niedziela	15:30 - 16:00	25
G11-09	Wojskowa Akademia Techniczna ul. Kartezjusza 1	niedziela	16:00 - 16:30	25
G11-10	Wojskowa Akademia Techniczna ul. Kartezjusza 1	niedziela	16:30 - 17:00	25

Pływanie rekreacyjne - tory

Pływanie rekreacyjne na torach oznacza możliwość dowolnego wykorzystania czasu na basenie. Do Państwa dyspozycji przygotowano wolne tory, w zależności od liczności grupy, odpowiednio: grupa 12 osobowa - 2 tory, 18 osobowa - 3 tory.

KOD GRUPY	MIEJSCE	DZIEŃ TYGODNIA	GODZINA	LIMIT MIEJSC
G12-01	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo Pływalnia Pingwin ul. Oławska 3	poniedziałek	7:30 - 8:00	18
G12-02	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo Pływalnia Pingwin ul. Oławska 3	poniedziałek	21:00 - 21:30	12
G12-03	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo Pływalnia Pingwin ul. Oławska 3	wtorek	7:30 - 8:00	18
G12-04	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo Pływalnia Pingwin ul. Oławska 3	wtorek	21:00 - 21:30	12
G12-05	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo Pływalnia Pingwin ul. Oławska 3	środa	7:30 - 8:00	12
G12-06	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo Pływalnia Pingwin ul. Oławska 3	środa	21:00 - 21:30	12
G12-07	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo Pływalnia Pingwin ul. Oławska 3	czwartek	7:30 - 8:00	18
G12-08	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo Pływalnia Pingwin ul. Oławska 3	czwartek	14:30 - 15:00	18
G12-09	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo Pływalnia Pingwin ul. Oławska 3	czwartek	21:00 - 21:30	12
G12-10	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo Pływalnia Pingwin ul. Oławska 3	piątek	7:30 - 8:00	18
G12-11	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo Pływalnia Pingwin ul. Oławska 3	piątek	8:00 - 8:30	12
G12-12	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo Pływalnia Pingwin ul. Oławska 3	piątek	21:00 - 21:30	12
G12-13	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo Pływalnia Pingwin ul. Oławska 3	niedziela	7:00 - 7:30	18
G12-14	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo Pływalnia Pingwin ul. Oławska 3	niedziela	19:00 - 19:30	12

"Tai-Chi"

Tai chi to system harmonijnych, powolnych ruchów pozytywnie wpływających na poprawę i utrzymanie zdrowia fizycznego i psychicznego.

KOD GRUPY	MIEJSCE	DZIEŃ TYGODNIA	GODZINA	LIMIT MIEJSC
G13-01	Bemowskie Centrum Kultury - Filia w Szkole Podstawowej nr 357 ul. Zachodzącego Słońca 25 s.250	wtorek	11:00 - 12:30	20

"Tai-Chi" (Qigong)

Zajęcia oparte na tradycyjnej gimnastyce zdrowotnej chińskiej. Służą zachowaniu zdrowia i sił życiowych do późnego wieku. Są one możliwe do wykonania nawet dla osób mało sprawnych ruchowo. Nie jest tu konieczne pamięciowe opanowanie ćwiczeń. Qigong harmonizuje wszystkie układy organizmu, wycisza emocje poprzez system różnorodnych ćwiczeń, technik oddechowych i koncentracyjnych. Są one przystępne dla wszystkich chętnych niezależnie od wieku i stopnia sprawności fizycznej.

KOD	MIEJSCE	DZIEŃ TYGODNIA	GODZINA	LIMIT MIEJSC
-----	---------	----------------	---------	--------------

GRUPY

G14-01	Bemowskie Centrum Kultury - Filia w Szkole Podstawowej nr 357 ul. Zachodzącego Słońca 25 s.250	wtorek	12:30 - 14:00	20
--------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	---------------	----

"Tai-Chi" dla Zaawansowanych

To orientalna sztuka relaksu, medytacji i walki. Jest systemem zharmonizowanych, płynnych, obrotowych ruchów, praktykowanych dla zdrowia i wyciszenia umysłu. Doskonale opanowane techniki tai-chi budzą wewnętrzną energię, utrzymują równowagę całego organizmu. Ćwiczenia te nie wymagają dużego wysiłku fizycznego, a raczej koncentracji i wielokrotnego powtarzania. Efektem jest zmniejszenie napięcia mięśniowego, poprawa krążenia, metabolizmu i koordynacji ruchowej. Relaksuje i usuwa negatywne skutki stresów, wpływa na naszą koncentrację oraz grację ruchu.

KOD GRUPY	MIEJSCE	DZIEŃ TYGODNIA	GODZINA	LIMIT MIEJSC
G15-01	Bemowskie Centrum Kultury - Filia w Szkole Podstawowej nr 357 ul. Zachodzącego Słońca 25 s.250	wtorek	20:30 - 22:00	20

Taniec Towarzyski

W programie tańce standardowe w parach jak i tańce indywidualne: walc angielski, tango, walc wiedeński, foxtrot i quickstep; latynoamerykańskie: cha cha, samba, rumba, paso doble i jive; użytkowe: rock'n'roll i disco-samba; popularne: salsa.

UWAGA! Na listę wpisywany zostanie, wybrany w drodze losowania komputerowego, uczestnik zajęć wraz z osobą towarzyszącą.

KOD GRUPY	MIEJSCE	DZIEŃ TYGODNIA	GODZINA	LIMIT MIEJSC
G16-01	Studio Tańca Duet ul. Powstańców Śląskich 108A	poniedziałek	10:00 - 11:00	15
G16-02	Studio Tańca Duet ul. Powstańców Śląskich 108A	poniedziałek	11:00 - 12:00	15
G16-03	Studio Tańca Duet ul. Powstańców Śląskich 108A	środa	10:00 - 11:00	15
G16-04	Studio Tańca Duet ul. Powstańców Śląskich 108A	piątek	10:00 - 11:00	15
G16-05	Studio Tańca Duet ul. Powstańców Śląskich 108A	piątek	11:00 - 12:00	15
G16-06	Studio Tańca Duet ul. Powstańców Śląskich 108A	niedziela	17:00 - 18:00	15
G16-07	Studio Tańca Duet ul. Powstańców Śląskich 108A	niedziela	18:00 - 19:00	15
G16-08	Studio Tańca Duet ul. Powstańców Śląskich 108A	niedziela	19:00 - 20:00	15

Latino Solo kobiety 50+

KOD GRUPY	MIEJSCE	DZIEŃ TYGODNIA	GODZINA	LIMIT MIEJSC
G17-01	Studio Tańca Duet ul. Powstańców Śląskich 108A	środa	11:00 - 12:00	30
G17-02	Studio Tańca Duet ul. Powstańców Śląskich 108A	środa	12:00 - 13:00	30

ZUMBA

ZUMBA to inspirowane południową Ameryką zajęcia taneczno-ruchowe. Dzięki połączeniu latynoamerykańskiej i międzynarodowej muzyki, oraz kroków tanecznych powstał dynamiczny, ekscytujący oraz skuteczny program fitness. Na format zajęć składają się szybkie i wolne rytmy wzmacniające i rzeźbiące sylwetkę w sposób charakterystyczny dla aerobiku/fitnessu, aby w rezultacie w unikalny sposób zbalansować spalanie tkanki tłuszczowej z modelowaniem mięśni. Aby opanować ZUMBĘ niekonieczna jest znajomość kroków tanecznych i dlatego nie tylko osoby tańczące z łatwością odnajdują się podczas zajęć.

KOD GRUPY	MIEJSCE	DZIEŃ TYGODNIA	GODZINA	LIMIT MIEJSC
G18-01	LXXVIII Liceum Ogólnokształcące ul. A. Krzywoń 3	poniedziałek	19:30 - 20:20	15
G18-02	LXXVIII Liceum Ogólnokształcące ul. A. Krzywoń 3	środa	19:30 - 20:20	15
G18-03	Szkola Podstawowa nr 82 ul. Górczewska 201	niedziela	18:00 - 18:50	30

ZUMBA GOLD

ZUMBA GOLD to zajęcia w ramach programu ZUMBA specjalnie opracowane dla osób starszych i początkujących. Różnią się tylko dynamiką i tempem prowadzonych zajęć. Orzeźwiająca latynoamerykańska muzyka wykorzystuje elementy; merengue, salsy, cumbii, tańca brzucha, flamenco i tanga. Program ZUMBA GOLD jest radosny, łatwy i skuteczny. Doskonale wpływa na umysł, ciało i pogodę ducha rosnącej populacji aktywnych osób starszych.

KOD GRUPY	MIEJSCE	DZIEŃ TYGODNIA	GODZINA	LIMIT MIEJSC
G19-01	Bemowskie Centrum Kultury - Filia w Szkole Podstawowej nr 357 ul. Zachodzącego Słońca 25 s.250	czwartek	12:00 - 12:50	20
G19-02	Bemowskie Centrum Kultury - Filia w Szkole Podstawowej nr 357 ul. Zachodzącego Słońca 25 s.250	czwartek	13:00 - 13:50	20
G19-03	Bemowskie Centrum Kultury - Filia ul. Powstańców Śląskich 108A	piątek	10:30 - 11:20	20
G19-04	Bemowskie Centrum Kultury - Filia ul. Powstańców Śląskich 108A	piątek	11:30 - 12:20	20