

Zgrupowanie Rytmiki
23.-26.11.2023
Dom Kultury Kocobędz



łowicz...	Renata Milerska	przygotowanie układów, ćw. taneczne
zumba	Dorota Szarowska	zumba, ćwiczenia gimnastyczne
hip-hop	Agata Grycz	podstawy hip-hopu i inne
latino	Tereza Bogaczowa	podstawy tańców latynoamerykańskich
pilates	Daria Ledwin	ćwiczenia wzmacniające i rozciągające
praktyczne	Olga Kulhanek	produkcja kotylionów

CZWARTEK	II GRUPA	III GRUPA	IV GRUPA	I GRUPA
16:00-16:30	PRZYWITANIE, ROZGRZEWKA - sala główna			
16:30-17:20	hip-hop	pilates	praktyczne	zumba
	1. piętro	2.piętro	foyer	główna sala
17:30-18:20	polonez	hip-hop	pilates	praktyczne
	1. piętro	główna sala	2.piętro	foyer
18:20-18:40			KOLACJA	
18:40-20:00			hip-hop	
			główna sala	
20:30-21:30	ZABAWY			
22:00	CISZA NOCNA			

PIĄTEK	II GRUPA	III GRUPA	IV GRUPA
7:30	POBUDKA		
8:00-8:30	ŚNIADANIE		
8:30-9:30			rozgrzewka
			główna sala
9:30-10:00	DRUGIE ŚNIADANIE		
10:00-11:30			łowicz
			główna sala
12:00-12:30	OBIAD		
12:30-13:30	ODPOCZYNEK		
13:30-15:30			szykowanie sali
			główna sala
15:30-16:00	SWACZYNA		
16:00-16:50	polonez	zumba	praktyczne
	główna sala	2. piętro	foyer
17:00-17:50	praktyczne	beskid	zumba
	foyer	główna sala	2. piętro
18:00-18:30	KOLACJA		
18:30-19:20	zumba	praktyczne	łowicz
	2. piętro	foyer	główna sala
19:30-21:30	WSPÓLNA ZABAWA		
22:00	CISZA NOCNA		

SOBOTA	II GRUPA	III GRUPA	IV GRUPA
7:30	POBUDKA		
8:00-8:30	ŚNIADANIE		
8:40-9:00	ROZGRZEWKA		
9:00-9:50	latino	pilates	łowicz
	główna sala	2.piętro	1. piętro
10:00-10:50	zumba	latino	pilates
	1. piętro	główna sala	2.piętro
10:50-11:10	DRUGIE ŚNIADANIE		
11:10-12:00	pilates	beskid	latino
	2.piętro	1. piętro	główna sala
12:00-12:30	OBIAD		
12:30-13:30	ODPOCZYNEK		
13:30-14:30	PRÓBA GENERALNA		
14:30-15:30	PRZYGOTOWANIE DO WYSTĘPU		
16:00-23:00	BAL ANDRZEJKOWY		

NIEDZIELA	
8:30	POBUDKA
9:00-9:30	ŚNIADANIE
9:30-10:00	ROZGRZEWKA
10:00....	PAKOWANIE, SPRZĄTANIE OBIEKTU

O wyżywienie uczestników troszczą się państwo Dorota i Adam Szarowscy oraz Adam Milerski.
Serdecznie dziękujemy.



STOWARZYSZENIE
„WSPÓLNOTA POLSKA”

Projekt finansowany ze środków Kancelarii Prezesa Rady Ministrów w ramach konkursu Polonia i Polacy za Granicą 2023

Zgrupowanie odbywa się dzięki wsparciu finansowemu oraz organizacyjnemu:

ZG PZKO

Zwrot

Wspólnota Polska



zwrot