

Zgrupowanie Rytmiki
21.4.-24.4.2023
Dom Kultury Kocobędz



PRAKTYCZNE	Olga Kulhanek	szycie + haft beskidzki
UKŁAD	Renata Milerska	ćwiczenie układów
ZUMBA	Dorota Szarowska	zumba, stretching
TANIEC	Nicole Glac Renata Milerska	zajęcia taneczne
ŚPIEW	Nicole Glac Renata Milerska	ćwiczenia z emisji śpiewu głosem białym, nauka pieśni naszego regionu
PILATES	Daria Ledwin	ćwiczenia wzmacniające i rozciągające kompensujące obciążenie taneczne
ZABAWY	Nicole Glac	zabawy taneczno ruchowe lub spacer po okolicy
OLZA	Roman Kulhanek	wspólna próba z Olzianami

PIĄTEK	II GRUPA	III GRUPA	IV GRUPA	V GRUPA
	sala główna			
16:30-17:00	PRZYWITANIE, ROZGRZEWKA			
	sala I piętro	sala II piętro	sala II piętro	sala główna
17:00-18:00	TANIEC	PRAKTYCZNE	PRAKTYCZNE	UKŁAD
	sala II piętro	sala I piętro	sala główna	sala II piętro
18:15-19:15	PRAKTYCZNE	TANIEC	UKŁAD	PRAKTYCZNE
19:30-20:00	KOLACJA			
	sala główna			
20:00-20:45	ŚPIEW			
22:00	CISZA NOCNA			

SOBOTA	II GRUPA	III GRUPA	IV GRUPA	V GRUPA
7:30-8:00	POBUDKA, PORANNA HIGIENA			
8:00-8:30	ŚNIADANIE			
8:45-9:15	ROZGRZEWKA - sala główna			
9:30-10:30	sala II piętro	sala I piętro	sala główna	sala główna
	UKŁAD	PILATES	OLZA	OLZA
10:30-11:00	DRUGIE ŚNIADANIE			
11:00-12:00	sala I piętro	sala II piętro	sala główna	sala główna
	PILATES	UKŁAD	OLZA	OLZA
12:00-12:30	OBIAD			
12:30-14:00	ODPOCZYNEK			
14:00-15:00	sala I piętro	sala I piętro	sala główna	sala II piętro
	ŚPIEW	ŚPIEW	UKŁAD	PILATES
15:15-16:15	plener, foyer	plener, foyer	sala II piętro	sala główna
	SPACER	SPACER	PILATES	UKŁAD
16:15-16:45	PODWIECZOREK			
16:45-17:45	sala główna	sala główna	sala II piętro	sala II piętro
	TANIEC	TANIEC	ŚPIEW	ŚPIEW
18:00-19:00	sala główna		sala główna	sala główna
	ODPOCZYNEK, FILM		TANIEC	TANIEC
19:00-19:30	KOLACJA			
20:00-21:00	WSPÓLNA ZABAWA - ZABAWY INTEGRACYJNE			
22:00	CISZA NOCNA			

NIEDZIELA	II GRUPA	III GRUPA	IV GRUPA	V GRUPA
7:30-8:00	POBUDKA, PORANNA HIGIENA			
8:00-8:30	ŚNIADANIE			
8:45-9:15	ROZGRZEWKA			
	sala główna	plener, foyer	sala I piętro	sala I piętro
9:30-10:30	UKŁAD	SPACER	PILATES	ZUMBA
10:30-11:00	DRUGIE ŚNIADANIE			
	plener, foyer	sala główna	sala I piętro	sala I piętro
11:00-12:00	SPACER	UKŁAD	ZUMBA	PILATES
12:00-12:30	OBIAD			
12:30-14:00	ODPOCZYNEK			
	sala II piętro	sala II piętro	sala główna	sala główna
14:00-15:00	ZUMBA	ZUMBA	TANIEC	TANIEC
	plener, foyer	plener, foyer	sala główna	sala główna
15:15-16:15	ZABAWY	ZABAWY	ZUMBA	ZUMBA
16:15-16:45	PODWIECZOREK			
	sala główna			
16:45-17:30	przygotowanie do prezentacji na scenie			
17:30-18:00	PREZENTACJA UKŁADÓW NA SCENIE			
18:00-19:00	PAKOWANIE I ODJAZD DZIECI		SPRZĄTANIE	
19:00-19:30	KOLACJA			
20:00-21:00	WSPÓLNA ZABAWA - ZABAWY INTEGRACYJNE			
22:00	CISZA NOCNA			

PONIEDZIAŁEK	IV i V GRUPA
8:00-8:30	POBUDKA
8:30-9:00	ŚNIADANIE
9:15-11:45	ROZGRZEWKA, ZAJĘCIA TANECZNE, STRETCHING
12:00-12:30	OBIAD
12:30-15:00	ODPOCZYNEK, PAKOWANIE, SPRZĄTANIE OBIEKTU

Zgrupowanie odbywa się dzięki wsparciu finansowemu:

Funduszu Rozwoju Zaolzia

Miasta Czeski Cieszyn

MK PZKO Czeski Cieszyn - Centrum

oraz wsparciu organizacyjnemu

ZG PZKO

