



POZIOMY → dla wszystkich → dla znających podstawy baletu → poziom 1 – od podstaw → poziom 2 – zaawansowany początkujący → poziom 3 – początkujący średni → poziom 4 i 5 – poziom średni i wyższe → trening indywidualny	CENNIK online – 25 zł każda lekcja, shape it 10 zł na sali: 60 zł – 1 trening 55 zł – 1 trening w karnecie 2 -4 50 zł – 1 trening a karnecie – 5-9 45 zł – 1 trening w karnecie – 10 i więcej 20 zł - Shape it	UWAGI - karnet jest na wszystkie treningi, nie na jeden wybrany - karnet jest ważny w bieżącym miesiącu
---	---	--

Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
12.20						Co drugi tydzień 12.00 – 13.00 TEŻ ONLINE PRO DANCE TECH Mix → dla wszystkich z Nathalie Sonnenschine	12.00 TANIEC WSPÓLCZESNY → dla znających podstawy baletu z Giannim Melfi
13.00			Lekcja ind. Nathalie	Lekcja ind. Nathalie	Lekcja ind. Nathalie		
14.00	Lekcja ind. Nathalie	Lekcja ind. Nathalie	Lekcja ind. Nathalie	Lekcja ind. Nathalie	Lekcja ind. Nathalie	13.00-14.30 TEŻ ONLINE BALLET BASIS (ustawienie i podstawy + stretching) → dla wszystkich z Markiem Ludwisiakiem lub Nathalie Sonnenschine	
15.00	Lekcja ind. Nathalie	15.20 BALET DLA DZIECI w wieku 5-7 → od podstaw z Nathalie Sonnenschine	Lekcja ind. Nathalie	Lekcja ind. Nathalie	Lekcje ind. Nathalie	14.30 – 16.10 MASTER CLASS + PARTNEROWANIA (Vaganova) → średni i wyższe z Markiem Ludwisiakiem	
16.15	TEŻ ONLINE PRO DANCE TECH (wykręcenie , balans, stabilizacja) → dla wszystkich z Nathalie Sonnenschine	TEŻ ONLINE LEKCJA BALETU (piruety małe i duże) → początkujący średni i wyższe z Nathalie Sonnenschine	TEŻ ONLINE PRO DANCE TECH (wysokie podnoszenie nóg+wyskoki) → dla wszystkich z Nathalie Sonnenschine	LEKCJA BALETU (soki małe i duże) → początkujący średni i wyższe z Piotrem Czubowiczem	16.15 BALET DLA MŁODZIEŻY w wieku 8-12 → od podstaw z Nathalie Sonnenschine		
17.30	17.20 TEŻ ONLINE BALET OD PODSTAW (drażek i środek) (dla dorosłych i młodzieży) → od podstaw + dla wszystkich z Nathalie Sonnenschine	TECHNIKA BALANCHINE'a → początkujący średni i wyższe z Nathalie Sonnenschine	17.15 MASTER CLASS - Vaganova → średni i wyższe z Nathalie Sonnenschine	17.15 CONTEMPORARY BALLET → początkujący średni i wyższe z Piotrem Czubowiczem	17.15 TEŻ ONLINE BALET + CHOREO (mii drażek + kombinacje piruety + skoki) → zaawansowany początkujący i wyższe z Nathalie Sonnenschine		
18.30		TEŻ ONLINE BALET + CHOREO (mini drażek plus taneczne kombinacje na środku) → zaawansowany początkujący i wyższe z Nathalie Sonnenschine	TEŻ ONLINE PRO ACH + basic pointe technique → dla wszystkich z Nathalie Sonnenschine	18.15 AKROBACJA → dla wszystkich z Maciejem Czarskim	18.15 MASTER CLASS - szkoła Francuska → średni i wyższe z Nathalie Sonnenschine		
19.30	18.50 TECHNIKA BALETOWA (piruety+skoki) → średni i wyższe z Riccardo Rodighiero	19.00 TEŻ ONLINE BALLET FITNESS → dla wszystkich z Nathalie Sonnenschine	EXPRESSIVE DANCE (pod projekt taneczny) → dla wszystkich z Nathalie Sonnenschine	PUENTY + REPERTUAR BALETOWY (w puentach lub baletkach) → początkujący średni i wyższe z Nathalie Sonnenschine	ACRO MODERN DANCE → dla znających podstawy baletu z Weroniką Wieczorkowską	19.15 TEŻ ONLINE BALET + PUENTY → zaawansowany początkujący z Nathalie Sonnenschine 20.15 TEŻ ONLINE BALETOWY TRENING FUNKCJONALNY (wzmacnianie, wytrzymałość, elastyczność, siła) → dla wszystkich z Nathalie Sonnenschine	
20.30	19.50 TEŻ ONLINE POWER STRETCHING (nogi+ szpagaty) → dla wszystkich z Nathalie Sonnenschine	20.20 TEŻ ONLINE SHAPE IT + BENDY BACK (plecy + barki) → dla wszystkich z Nathalie Sonnenschine		BROADWAY JAZZ → dla znających podstawy baletu z Weroniką Wieczorkowską	21.00 TEŻ ONLINE OM STRETCHING + ROLLOWANIE (biodra + sznurek) → dla wszystkich z Nathalie Sonnenschine		