

## ZAJĘCIA CAPOEIRA DLA POCZĄTKUJĄCYCH

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
sala górna	18:00-19:30	---	19:00-20:00 M/K	---	---
sala dolna-ASC z lustrami	---	---	19:00-20:00 M/K	---	18:00-19:00 19:00-20:00 roda

- wszystkie treningi odbywają się w Gim nr.1 na ul. Cegielskiego 1 , w samym centrum Poznania
- treningi w środę są z podziałem na M- mężczyźni , K- kobiety
- po treningu w piątek od godziny 19:00 do 20:00 zajęcia dla wszystkich grup - RODA
- informacje na [akademia@capoeira.poznan.pl](mailto:akademia@capoeira.poznan.pl) lub 505-295-888

Cennik – patrz zakładka

## ZAJĘCIA CAPOEIRA DLA DZIECI ( 7 - 13 lat)

- w każdą środę w godz. 18:00-19:00 na górnej sali
- zajęcia prowadzi instruktorka Agnieszka Putowska tel. 692 147 857

## ZAJĘCIA CAPOEIRA DLA ŚREDNIOZAAWANSOWANYCH I ZAAWANSOWANYCH

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
sala górna	19:30-21:00 M+A	---	---	19:00-20:00 mydło	---
sala dolna-ASC z lustrami	---	---	20:00-21:00 M+A	18:00-19:00 M/A	19:00-20:00 roda

M – średni  
A – zaawansowani

Cennik – patrz zakładka

## ZAJĘCIA AEROBIK I BREAKDANCE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
sala dolna-ASC z lustrami	18:00-19:00 aero 19:00-20:00 break	---	18:00-19:00 aero	19:00-20:00 break	

## Cennik ASC - Capoeira 08/09

<b>OPCJA 1 REGULAR</b>	<b>OPCJA 2 -10%</b> <i>Koszulka Treningowa GRATIS</i>	<b>OPCJA 3 -15%</b> <i>Spodnie (Abady) Treningowe GRATIS</i>	<b>OPCJA 4 -20%</b> <i>Komplet Treningowy (K+S) GRATIS</i>
<b><u>Oplaty członkowskie -Miesięczne</u></b>	<b><u>Oplaty członkowskie -Kwartalnie -3m</u></b>	<b><u>Oplaty członkowskie -Półroczne-6m</u></b>	<b><u>Oplaty członkowskie -Sezon-10m</u></b>
<b>Płatna do 10. dnia miesiąca:</b>		<b>Płatna do 10. dnia 1 miesiąca:</b>	
	<i>Brutto</i>		<i>Brutto</i>
<b>P</b> Początkujący	100 zł	<b>P</b> Początkujący	270 zł
<b>M</b> Śr.zaawansowani	90 zł	<b>M</b> Śr.zaawansow	245 zł
<b>A</b> Zaawansowani	80 zł	<b>A</b> Zaawansowan	220 zł
<b>D</b> Dzieci	80 zł	<b>D</b> Dzieci	220 zł
<b>1/tyg.</b> Wszyscy	80 zł		
<b>Jednorazowy trening</b>	25 zł	<b>Koszulka</b>	50 zł
<b>Zajęcia indywidualne</b>	Tel.	<b>Spodnie(Abady)</b>	120 zł
		<b>Instrumenty</b>	zapytaj?

\* Warsztaty z Brazylijskim Nauczycielem-SECAO -Info na treningach!

\*\* *Roda de Capoeira- Otwarta* - ostatni piątek miesiąca godz. 19:00

\*\* *Roda de Capoeira- POKAZ* - drugi piątek miesiąca godz. 19:15

\*\*\* Informacja o zajęciach fakultatywnych "MYDŁO" na treningach w tyg.

### KONTAKT - ORGANIZACJA ASC

[www.capoeira.poznan.pl](http://www.capoeira.poznan.pl)

[akademia@capoeira.poznan.pl](mailto:akademia@capoeira.poznan.pl)

- 1 Patryk Kusiński (Torpedo) - Treningi + Organizacja, Manager ASC tel 505295888
- 2 Bartosz Dziamski (Tiger) - Treningi+ Promotion, Marketing, Show tel.697304969
- 3 Agnieszka Putowska (Farinha)-Treningi dla Dzieci, Kobiet,Poz,Swarzedz,DKtel.692147857
- 4 Bartosz Pszczółkowski (Abelha) - Treningi, szkolenia i animacje sportowe tel. 600272161
- 5 Maciej Wojnar (Max)-Supervisor-ASC-CUP/Kursy specjalistyczne,szkolenia,integracje tel.502458748

## Cennik ASC - DANCE 08/09

Forma	Lekcje/Miesiąc Nauczyciel	Cena 2 razy/tyg (cena na miesiąc)	Cena 1/tyg (cena na miesiąc)	Cena 1-Lekcja	
<b>Breakdance</b>	8 Przemek Beast	90 zł	60 zł	15 zł	<b>Kontakt</b> Przemek Walkiewicz (Beast) 600465187 <i>Instruktor- Współpracował z Agustinem Egurrolą</i>
<b>Aerobic &amp; Strechii</b>	8 Magda AWF	70 zł	50 zł	15 zł	
					Magda Szwagierczak 513045677 <i>Instruktor-Studentka AWF Poznań</i>