

# **KALENDARZ WARSZTATÓW BULWARY**

P O N	W T	ŚR : 19.00-20.00	ŚR: 18.00-19.00	C Z W	PT 18.00-20.00	SOB	SOB 14.30-16.00	ND 18.00-19.00
					08.06DNI MORZA	9.06 <b>ROZPOCZĘ CIE PROJEKTU</b>		10.06
		13.06 TAI CHI	13.06 FRISBEE			16.06 KIZOMBA 17.00	16.06. ROLKI	17.06 YOGA
		20.06 TAI CHI	20.06 FRISBEE			23.06WOOD ED CITY FESTIVAL		24.06
		27.06 TAI CHI	27.06 FRISBEE		29.06 STREET DANCE FLASHBACK CREW	30.06SALSA 17.00	30.06.ROL KI	01.07 YOGA
		04.07 TAI CHI	04.07 FRISBEE		08.07BREAKDA NCE HEARTBREAK	07.07 KIZOMBA 17.00		08.07 YOGA
		11.07 TAI CHI	11.07 FRISBEE		13.07BREAKDA NCE HEARTBREAK	14.07 BACHATA 17.00		15.07 YOGA
		18.07 TAI CHI	18.07 FRISBEE		20.07 BREAKDANCE HEARTBREAK	21.07 godzina 12 szkoła Anna Kowalska Bachata Instruktorzy Rafał i Areta <a href="http://www.annakowalska.pl">http:// www.annakowalska.pl</a>	21.07 godzina 12 szkoła Anna Kowalska Bachata Instruktorzy Rafał i Areta <a href="http://www.annakowalska.pl/">http:// www.annakowalska.pl/</a>	22.07 YOGA
		25.07 TAI CHI	25.07 FRISBEE		27.07 STREET DANCE REPLAY	28.07 godzina 17.00-18 salsa Małgosia Ligocka szkoła Quiera <a href="http://www.quierosalsa.pl/">http:// www.quierosalsa.pl/</a>		29.07 YOGA

	01.08 TAI CHI	01.08 FRISBEE			04.08 godzina 17.00 Mariusz Kamiński ZOUK Ligocka szkoła Quiera <a href="http://www.quieros&lt;br/&gt;alsa.pl/">http:// www.quieros alsa.pl/</a>		05.08 YOGA  05.08 godzina 19 Hoop Dance
	08.08 TAI CHI	08.08 FRISBEE	10.08		11.08 PYROMAGI C		12.08
	15.08 TAI CHI	15.08 FRISBEE			18.08 godzina 17.00 szkoła Kimama Marta Stupak i Adam Kizomba Antoszczak <a href="https://www.facebook.com/KimamaDanceStudio/">https:// www.faceboo k.com/ KimamaDanc eStudio/</a>		19.08 YOGA
	22.08 TAI CHI	22.08 FRISBEE			25.08 godzian 17 Anna Anna Kowalska <a href="http://www.annakowalska.pl/">http:// www.annakowa lska.pl/</a> RUEDA	25.08. ROLKI	26.08 YOGA

## **BEZPŁATNE ZAJĘCIA DLA WSZYSTKICH**

**TAŃCE KIZOMBA, BACHATA, SALSA, STREET DANCE, BREAK DANCE,**  
pomiędzy Mostem Długim a nowo postawionym Masztem

Taniec to doskonały sposób na spalanie kalorii, wzmacnianie mięśni oraz pozbycie się stresu. Niezależnie od tego, jaki to rodzaj tańca, zawsze przynosi mnóstwo satysfakcji, pozytywnej energii oraz poprawia humor. Taniec w połączeniu z muzyką może stać się pasją i poprawić samopoczucie. Na naszych warsztatach osoby w każdym wieku będą miały możliwość poznania przeróżnych stylów oraz osób kochających tę dyscyplinę sportową.

#### Zajęcia

**29.06.2018** piątek godzina 18-20 **STREET DANCE SZKOŁA FLASH BACK CREW**  
<https://www.facebook.com/flashbackpoland/>

miejsce Bulwary Szczecińskie od strony Łasztowni pomiędzy Mostem Długim a nowo postawionym Masztem

**30.06.2018** sobota godzina 17 **SALSA** miejsce Bulwary Szczecińskie od strony Łasztowni pomiędzy Mostem Długim a nowo postawionym Masztem

**08.07.2018** piątek godzina 18-20 **BREAKDANCE SZKOŁA HEART BREAK** <https://www.facebook.com/StudioHeartBreak/>

miejsce Bulwary Szczecińskie od strony Łasztowni pomiędzy Mostem Długim a nowo postawionym Masztem

**07.07.2018** sobota godzina 17 **KIZOMBA** miejsce Bulwary Szczecińskie od strony Łasztowni pomiędzy Mostem Długim a nowo postawionym Masztem

**13.07.2018** piątek godzina 18-20 **BREAKDANCE SZKOŁA HEART BREAK**  
<https://www.facebook.com/StudioHeartBreak/>

miejsce Bulwary Szczecińskie od strony Łasztowni pomiędzy Mostem Długim a nowo postawionym Masztem

**14.07.2018** sobota godzina 17 **BACHATA** miejsce Bulwary Szczecińskie od strony Łasztowni pomiędzy Mostem Długim a nowo postawionym Masztem

**20.07.2018** piątek godzina 18-20 **BREAKDANCE SZKOŁA HEART BREAK**  
<https://www.facebook.com/StudioHeartBreak/>

miejsce Bulwary Szczecińskie od strony Łasztowni pomiędzy Mostem Długim a nowo postawionym Masztem

**21.07.2018** sobota godzina 12 Anna Kowalska  
Bachata Instruktorzy Rafał i Areta <http://www.annakowalska.pl/>  
miejsce Bulwary Szczecińskie od strony Łasztowni pomiędzy Mostem Długim a nowo  
postawionym Masztem

**27.07.2018** piątek godzina 18-20 **STREET DANCE SZKOŁA REPLAY** [https://  
www.facebook.com/replay.taniec/?ref=br\\_rs](https://www.facebook.com/replay.taniec/?ref=br_rs)  
miejsce Bulwary Szczecińskie od strony Łasztowni pomiędzy Mostem Długim a nowo  
postawionym Masztem

**28.07.2018** sobota godzina 17.00-18 salsa Małgosia Ligocka szkoła Quiera  
<http://www.quierosalsa.pl/>  
miejsce Bulwary Szczecińskie od strony Łasztowni pomiędzy Mostem Długim a nowo  
postawionym Masztem

**4.08.2018** godzina 17.00 Mariusz Kamiński ZOUK  
Ligocka szkoła Quiera <http://www.quierosalsa.pl/>  
miejsce Bulwary Szczecińskie od strony Łasztowni pomiędzy Mostem Długim a nowo  
postawionym Masztem

Salsa to po hiszpańsku "sos" .. i taka jest jej natura. Taniec wywodzący się z Kuby i  
rozwijający mocno w Stanach Zjednoczonych, zawiera w sobie wiele elementów  
znanych min z Son, Cha cha czy rumbly. Jest to taniec wybitnie użytkowy, do tańczenia w  
klubach, nawet mocno zatłoczonych. Jest to w tej chwili najpopularniejszy taniec  
latynoamerykański. Salsa to najlepszy z możliwych wyborów na pierwszy taniec, którego  
się uczy, po jego opanowaniu, bardzo łatwo odnaleźć się w innych stylach.

**18.08.2018** sobota godzina 17 **BACHATA** miejsce Bulwary Szczecińskie od strony  
Łasztowni pomiędzy Mostem Długim a nowo postawionym Masztem

**18.08.2018** godzina 17.00  
szkoła Kimama Marta Stupak i Adam Kizomba Antoszczak  
<https://www.facebook.com/KimamaDanceStudio>  
miejsce Bulwary Szczecińskie od strony Łasztowni pomiędzy Mostem Długim a nowo  
postawionym Masztem

**25.08** godzina 17 Anna Kowalska  
<http://www.annakowalska.pl/> RUEDA  
miejsce Bulwary Szczecińskie od strony Łasztowni pomiędzy Mostem Długim a nowo  
postawionym Masztem

## **JOGA SZKOŁA JOGI KLASYCZNEJ**

Joga to tradycja i solidność, a jednocześnie sthira i sukham, czyli stabilność i łagodność. Zapewnia nowe wyzwania, wysiłek, a także harmonię ciała, oddechu i umysłu. Zajęcia pozwolą zagłębić się w tajniki jogi oraz być może odnaleźć wewnętrzny spokój.

[https://www.facebook.com/szkola.jogi.klasycznej/?ref=br\\_rs](https://www.facebook.com/szkola.jogi.klasycznej/?ref=br_rs)

**17.06.2018** niedziela godzina 18 plaża miejska na Łasztowni

**01.07.2018** niedziela godzina 18 plaża miejska na Łasztowni

**08.07.2018** niedziela godzina 18 plaża miejska na Łasztowni

**15.07.2018** niedziela godzina 18 plaża miejska na Łasztowni

**22.07.2018** niedziela godzina 18 plaża miejska na Łasztowni

**29.07.2018** niedziela godzina 18 plaża miejska na Łasztowni

**05.08.2018** niedziela godzina 18 plaża miejska na Łasztowni

**19.08.2018** niedziela godzina 18 plaża miejska na Łasztowni

**26.08.2018** niedziela godzina 18 plaża miejska na Łasztowni

## **FRISBEE KS ALBATROS ULTIMATE SZCZECIN**

plaża Wyspa Grodzka

Frisbee to letni wypoczynek, relaks i swobodne rzucanie plastikowym dyskiem. Daje możliwość rozrywki, treningu i czasu spędzonego w grupie. Albatros przedstawią zasady gry oraz nauczą jak posługiwać się dyskiem.

<https://www.facebook.com/AlbatrosUltimateSzczecin/>

**13.06.2018** środa godzina 18 plaża miejska na Łasztowni

**20.06.2018** środa godzina 18 plaża miejska na Łasztowni

**27.06.2018** środa godzina 18 plaża miejska na Łasztowni

**04.07.2018** środa godzina 18 plaża miejska na Łasztowni

**11.07.2018** środa godzina 18 plaża miejska na Łasztowni

**18.07.2018** środa godzina 18 plaża miejska na Łasztowni

**25.07.2018** środa godzina 18 plaża miejska na Łasztowni

**01.08.2018** środa godzina 18 plaża miejska na Łasztowni

**08.08.2018** środa godzina 18 plaża miejska na Łasztowni

**15.08.2018** środa godzina 18 plaża miejska na Łasztowni

**22.08. 2018** środa godzina 18 plaża miejska na Łasztowni

### **ROLKI ROLKOWO ORAZ ROLKUJĄCE SZKOŁY**

Jazdę na rolkach można zacząć zawsze, nawet w wieku 3 lat oraz cieszyć się tym sportem do późnej starości. Na warsztatach rozwijane będą zróżnicowane umiejętności jazdy na rolkach poczynając od podstaw i kończąc na zaawansowanych slalomach między przeszkodami. Warsztaty będą częścią wydarzeń Bulwarowe.

[https://www.facebook.com/rolkujaceszkoly/?ref=br\\_rs](https://www.facebook.com/rolkujaceszkoly/?ref=br_rs)

<https://www.facebook.com/rolki.szczecin/>

**16.06.2018** godzina 14.30-16 miejsce skwer na Łasztowni przy nowo wyremontowanym nabrzeżu za Mariną

**30.06.2018** godzina 14.30-16 miejsce skwer na Łasztowni przy nowo wyremontowanym nabrzeżu za Mariną

**25.08.2018** godzina 14.30-16 miejsce skwer na Łasztowni przy nowo wyremontowanym nabrzeżu za Mariną

**08.09.2018** godzina 14.30-16 miejsce skwer na Łasztowni przy nowo wyremontowanym nabrzeżu za Mariną

**15.09.2018** godzina 14.30-16 miejsce skwer na Łasztowni przy nowo wyremontowanym nabrzeżu za Mariną

### **TAI CHI SZCZECIŃSKIE STOWARZYSZENIE KUNG FU PIĘCIU ZWIERZĄT**

Tai Chi to chińska sztuka poruszania się, czyli ciągi ruchów składające się z wielu różnych technik. Niezależnie od odmiany trening Tai Chi może obejmować:

- ćwiczenia podstawowe (np. Chi Kung)
- formy bez broni,
- formy z bronią,
- pchające dłonie (różne ćwiczenia z partnerem jako element treningu bojowego),
- inne dodatkowe ćwiczenia.

Na naszych warsztatach każdy będzie miał możliwość odkrycia czym jest Tai Chi i jaki może mieć wpływ na nasze codzienne życie.

<https://www.facebook.com/SSKFPZ/>

hc\_ref=ARQ0QMy5eolQdzHser7Kifu80dQPjMnbyiUxmqqTF9uKU1dzJjggM6vHDwFR3MV4mEk



Terminy zajęć

**3.06.2018** środa godzina 19 plaża miejska na Łasztowni

**20.06.2018** środa godzina 19 plaża miejska na Łasztowni

**27.06.2018** środa godzina 19 plaża miejska na Łasztowni

**04.07.2018** środa godzina 19 plaża miejska na Łasztowni

**11.07.2018** środa godzina 19 plaża miejska na Łasztowni

**18.07.2018** środa godzina 19 plaża miejska na Łasztowni

**25.07.2018** środa godzina 19 plaża miejska na Łasztowni

**01.08.2018** środa godzina 19 plaża miejska na Łasztowni

**08.08.2018** środa godzina 19 plaża miejska na Łasztowni

**15.08.2018** środa godzina 19 plaża miejska na Łasztowni

**22.08.2018** środa godzina 19 plaża miejska na Łasztowni