

## Siatka godzin programu 2026/2027

| PRZEDMIOT                     | ŚCIEŻKA 5 DNI                  | ŚCIEŻKA 3 DNI |
|-------------------------------|--------------------------------|---------------|
| PRACA NAD SPEKTAKLEM          | 272H                           | –             |
| RESEARCH WŁASNY               | 220H                           | –             |
| TANIEC WSPÓŁCZESNY            | 131H                           | 148H          |
| TANIEC KLASYCZNY              | 93H                            | 74,5H         |
| FLOORWORK                     | 22H                            | 26,5H         |
| IMPROWIZACJA                  | 42H                            | 48H           |
| REPERTUAR                     | 26,5H                          | 8H            |
| PARTNEROWANIA / KONTAKT IMPRO | 32H                            | 38H           |
| LAB CHOREOGRAFICZNY           | 22H                            | –             |
| LAB AKTORSKI                  | 22H                            | 22H           |
| TANIEC FIZYCZNY               | 18H                            | 22,5H         |
| GAGA                          | 34H                            | 34H           |
| SOFT ACROBATICS               | 14H                            | 14H           |
| TECHNIKA RELEASE              | 22H                            | 22H           |
| TANIEC LUDOWY                 | 7,5H                           | 7,5H          |
| FULL BODY WORKOUT             | 66H                            | 38H           |
| PILATES                       | 8H                             | 8H            |
| PORANNA JOGA                  | 15H                            | 15H           |
| JOGA MOBILITY                 | 12H                            | 12H           |
| STRETCHING                    | 37H                            | 40H           |
| ZDROWY KRĘGOSŁUP              | 23H                            | 19H           |
| RELAKSACJA                    | 15H                            | 12H           |
| YIN JOGA                      | 4H                             | 4H            |
| WYKŁADY                       | 22H                            | 22H           |
| WARSZTATY DODATKOWE           | 20H                            | 20H           |
| ŁĄCZNIE                       | 984H + 220H RESEARCHU WŁASNEGO | 656H          |

# Grafik 2026/2027 – Ścieżka 5-dniowa i 3-dniowa

## PAŹDZIERNIK – start 5.10

| GODZINY     | PONIEDZIAŁEK     | WTOREK             | ŚRODA              | CZWARTEK          | PIĄTEK                        | UWAGI |
|-------------|------------------|--------------------|--------------------|-------------------|-------------------------------|-------|
| 9:00–10:00  | PORANNA JOGA     | FULL BODY WORKOUT  | GAGA               | FULL BODY WORKOUT | OPEN STUDIO / RESEARCH WŁASNY |       |
| 10:15–11:45 | IMPROWIZACJA     | TANIEC KLASYCZNY   | FLOORWORK          | TANIEC KLASYCZNY  | MIN. 4H                       |       |
| 12:30–15:15 | TECHNIKA RELEASE | TANIEC WSPÓŁCZESNY | TANIEC WSPÓŁCZESNY | REPERTUAR         |                               |       |
| 15:30–16:30 | STRETCHING       | JOGA MOBILITY      | STRETCHING         | ZDROWY KRĘGOSŁUP  |                               |       |

## LISTOPAD – 2.11 wolne

| GODZINY     | PONIEDZIAŁEK    | WTOREK             | ŚRODA                          | CZWARTEK            | PIĄTEK                        | UWAGI |
|-------------|-----------------|--------------------|--------------------------------|---------------------|-------------------------------|-------|
| 9:00–10:00  | PORANNA JOGA    | FULL BODY WORKOUT  | GAGA                           | FULL BODY WORKOUT   | OPEN STUDIO / RESEARCH WŁASNY |       |
| 10:15–11:45 | TANIEC LUDOWY   | TANIEC KLASYCZNY   | TANIEC WSPÓŁCZESNY             | TANIEC KLASYCZNY    |                               |       |
| 12:30–15:15 | SOFT ACROBATICS | TANIEC WSPÓŁCZESNY | PARTNEROWANI A / KONTAKT IMPRO | LAB CHOREOGRAFICZNY |                               |       |
| 15:30–16:30 | STRETCHING      | JOGA MOBILITY      | STRETCHING                     | ZDROWY KRĘGOSŁUP    |                               |       |

## GRUDZIEŃ – 21–23.12 special week: Physical Storytelling (Furman), Katarzyna Zakrzewska Ivona Dance Company Rep, Jazz (Zofia Grażyńska)

| GODZINY     | PONIEDZIAŁEK       | WTOREK                             | ŚRODA                       | CZWARTEK          | PIĄTEK                        | UWAGI |
|-------------|--------------------|------------------------------------|-----------------------------|-------------------|-------------------------------|-------|
| 9:00–10:00  | PORANNA JOGA       | FULL BODY WORKOUT                  | GAGA                        | FULL BODY WORKOUT | OPEN STUDIO / RESEARCH WŁASNY |       |
| 10:15–11:45 | IMPROWIZACJA       | TANIEC KLASYCZNY                   | FLOORWORK (Wojciech Furman) | TANIEC KLASYCZNY  |                               |       |
| 12:30–15:15 | TANIEC WSPÓŁCZESNY | TANIEC WSPÓŁCZESNY (Sandra Szatan) | TANIEC WSPÓŁCZESNY          | REPERTUAR         |                               |       |
| 15:30–16:30 | STRETCHING         | STRETCHING                         | ZDROWY KRĘGOSŁUP            | RELAKSACJA        |                               |       |

## STYCZEŃ

| GODZINY     | PONIEDZIAŁEK     | WTOREK            | ŚRODA              | CZWARTEK            | PIĄTEK                        | UWAGI |
|-------------|------------------|-------------------|--------------------|---------------------|-------------------------------|-------|
| 9:00–10:00  | PORANNY PILATES  | FULL BODY WORKOUT | GAGA               | FULL BODY WORKOUT   | OPEN STUDIO / RESEARCH WŁASNY |       |
| 10:15–11:45 | TANIEC FIZYCZNY  | TANIEC KLASYCZNY  | TANIEC WSPÓŁCZESNY | TANIEC KLASYCZNY    |                               |       |
| 12:30–15:15 | TECHNIKA RELEASE | LAB AKTORSKI      | WYKŁAD             | LAB CHOREOGRAFICZNY |                               |       |
| 15:30–16:30 | JOGA MOBILITY    | STRETCHING        | RELAKSACJA         |                     |                               |       |

## LUTY

| GODZINY     | PONIEDZIAŁEK                  | WTOREK             | ŚRODA              | CZWARTEK          | PIĄTEK   | UWAGI |
|-------------|-------------------------------|--------------------|--------------------|-------------------|----------|-------|
| 9:00–10:00  | PORANNY PILATES               | FULL BODY WORKOUT  | GAGA               | FULL BODY WORKOUT | SPEKTAKL |       |
| 10:15–11:45 | PARTNEROWANIA / KONTAKT IMPRO | TANIEC KLASYCZNY   | TANIEC KLASYCZNY   | SPEKTAKL          | SPEKTAKL |       |
| 12:30–15:15 | IMPROWIZACJA                  | TANIEC WSPÓŁCZESNY | TANIEC WSPÓŁCZESNY | SPEKTAKL          | SPEKTAKL |       |
| 15:30–16:30 | STRETCHING                    | RELAKSACJA         | ZDROWY KRĘGOSŁUP   | SPEKTAKL          |          |       |

## MARZEC – 30.03 wolne, 31.03 warsztat jazz z Zofią Grażyńską

| GODZINY     | PONIEDZIAŁEK          | WTOREK                               | ŚRODA               | CZWARTEK             | PIĄTEK   | UWAGI |
|-------------|-----------------------|--------------------------------------|---------------------|----------------------|----------|-------|
| 9:00–10:00  | TANIEC<br>KLASYCZNY   | FULL BODY<br>WORKOUT                 | GAGA                | FULL BODY<br>WORKOUT | SPEKTAKL |       |
| 10:15–11:45 | TANIEC<br>WSPÓŁCZESNY | TANIEC<br>WSPÓŁCZESNY                | TANIEC<br>KLASYCZNY | SPEKTAKL             | SPEKTAKL |       |
| 12:30–15:15 | WYKŁAD                | PARTNEROWANI<br>A / KONTAKT<br>IMPRO | REPERTUAR           | SPEKTAKL             | SPEKTAKL |       |
| 15:30–16:30 |                       | STRETCHING                           | ZDROWY<br>KRĘGOSŁUP | SPEKTAKL             |          |       |

## KWIECIEŃ – 2 dni na scenie z reżyserią światel

| GODZINY     | PONIEDZIAŁEK        | WTOREK                | ŚRODA                 | CZWARTEK             | PIĄTEK   | UWAGI |
|-------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|----------|-------|
| 9:00–10:00  | TANIEC<br>KLASYCZNY | FULL BODY<br>WORKOUT  | GAGA                  | FULL BODY<br>WORKOUT | SPEKTAKL |       |
| 10:15–11:45 | TANIEC<br>FIZYCZNY  | TANIEC<br>WSPÓŁCZESNY | TANIEC<br>WSPÓŁCZESNY | SPEKTAKL             | SPEKTAKL |       |
| 12:30–15:15 | FLOORWORK           | IMPROWIZACJA          | LAB AKTORSKI          | SPEKTAKL             | SPEKTAKL |       |
| 15:30–16:30 | YIN JOGA            | STRETCHING            | ZDROWY<br>KRĘGOSŁUP   | SPEKTAKL             |          |       |

## MAJ – 27.05 wolny

| GODZINY     | PONIEDZIAŁEK          | WTOREK               | ŚRODA                                | CZWARTEK             | PIĄTEK   | UWAGI |
|-------------|-----------------------|----------------------|--------------------------------------|----------------------|----------|-------|
| 9:00–10:00  | TANIEC<br>KLASYCZNY   | FULL BODY<br>WORKOUT | GAGA                                 | FULL BODY<br>WORKOUT | SPEKTAKL |       |
| 10:15–11:45 | TANIEC<br>FIZYCZNY    | TANIEC<br>KLASYCZNY  | PARTNEROWANI<br>A / KONTAKT<br>IMPRO | SPEKTAKL             | SPEKTAKL |       |
| 12:30–15:15 | TANIEC<br>WSPÓŁCZESNY | IMPROWIZACJA         | TANIEC<br>WSPÓŁCZESNY                | SPEKTAKL             | SPEKTAKL |       |
| 15:30–16:30 |                       | RELAKSACJA           | SPEKTAKL                             | SPEKTAKL             |          |       |

## CZERWIEC – Ścieżka 5-dniowa (Duża Sala)

| GODZINY     | PONIEDZIAŁEK | WTOREK            | ŚRODA    | CZWARTEK         | PIĄTEK                        | UWAGI |
|-------------|--------------|-------------------|----------|------------------|-------------------------------|-------|
| 9:00–10:00  | PORANNA JOGA | FULL BODY WORKOUT | GAGA     | TANIEC KLASYCZNY | OPEN STUDIO / RESEARCH WŁASNY |       |
| 10:15–11:45 | SPEKTAKL     | SPEKTAKL          | SPEKTAKL | SPEKTAKL         |                               |       |
| 12:30–15:15 | SPEKTAKL     | SPEKTAKL          | SPEKTAKL | SPEKTAKL         |                               |       |
| 15:30–16:30 | SPEKTAKL     | SPEKTAKL          | SPEKTAKL | SPEKTAKL         |                               |       |

## CZERWIEC – Ścieżka 3-dniowa (Mała Sala)

| GODZINY     | PONIEDZIAŁEK     | WTOREK             | ŚRODA                                | CZWARTEK | PIĄTEK | UWAGI |
|-------------|------------------|--------------------|--------------------------------------|----------|--------|-------|
| 9:00–10:00  | TANIEC KLASYCZNY | FULL BODY WORKOUT  |                                      |          |        |       |
| 10:15–11:45 | TANIEC FIZYCZNY  | TANIEC WSPÓŁCZESNY | KONTAKT IMPROWIZACJA / PARTNEROWANIA |          |        |       |
| 12:30–15:15 | FLOORWORK        | IMPROWIZACJA       | TANIEC WSPÓŁCZESNY                   |          |        |       |
| 15:30–16:30 | STRETCHING       | RELAKSACJA         | ZDROWY KRĘGOSŁUP                     |          |        |       |