

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

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		
12:30–15:15	TANIEC WSPÓŁCZESNY	TANIEC WSPÓŁCZESNY	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

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

KWIECIEŃ – 2 dni na scenie z reżyserią światel

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

MAJ – 27.05 wolny

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