

Czy trzeba zapisywać się na kurs?

Tak, na wszystkie zajęcia w Salsa Libre obowiązują zapisy, nawet jeśli korzystasz z karty partnerskiej. Rezerwacja gwarantuje miejsce na zajęciach oraz umożliwia otrzymanie informacji o starcie kursu.

Jak się zapisać?

Możesz zapisać się przez portal app.fitssey.com/SalsaLibre. Wymagane jest założenie konta oraz zakup karnetu lub wejściówki, która umożliwi rezerwację (z wyjątkiem nowych kursantów zapisujących się na zajęcia od podstaw "Starter" - w ramach rejestracji otrzymasz jedną bezpłatną wejściówkę na takie zajęcia). Jeśli masz pytania dotyczące systemu Fitssey, odpowiedzi znajdziesz tutaj: <https://salsalibre.pl/fitssey/>

Jaki poziom kursu jest odpowiedni dla osób początkujących?

Osoby rozpoczynające naukę powinny szukać kursów na poziomie "Starter". Startery to krótkie poziomy rozruchowe – można dołączyć od jednej z pierwszych czterech godzin kursu, jednak zalecamy rozpoczęcie od początku. Warto pamiętać, że wiele kursów regularnych i intensywnych kursów wakacyjnych trwa dwie godziny, a kursy weekendowe zazwyczaj trzy godziny. Instruktor może odmówić dołączenia od drugiej godziny zajęć z uwagi na konieczność odpowiedniego nauczania.

Czy na zajęcia trzeba zapisywać się w parze?

Nie, na zajęcia zapisują się zarówno partnerzy, jak i partnerki indywidualnie. Ewentualne różnice w proporcjach są wyrównywane poprzez statystowanie kursantów z wyższego poziomu oraz zmiany w parach.

Jak mogę sprawdzić kiedy rozpoczyna się nowy kurs?

Jeśli szukasz kursu od podstaw, przygotowaliśmy specjalny newsletter, w którym informujemy wyłącznie o nowo startujących kursach dla początkujących. Możesz zapisać się do niego na tej stronie, wybierając interesujący Cię styl (lub nawet wszystkie): <https://salsalibre.pl/oferta-kursow-dla-poczatkujacych> . Na tej samej stronie znajdziesz również listę aktualnie zaplanowanych startów dla wybranego stylu.

Jeśli już tańczysz i interesuje Cię kurs na wyższym poziomie, sprawdź nasz grafik na app.fitssey.com/SalsaLibre . Możesz skorzystać z filtrów, aby znaleźć odpowiedni styl lub poziom. W przypadku kursów weekendowych warto sprawdzić grafik na kilka tygodni do przodu. Dla kursów regularnych warto sprawdzić, kiedy dany poziom wystartował – informacje te znajdziesz w szczegółach kursu w opisie.

Zarezerwowałem/am zajęcia. Co jeszcze muszę wiedzieć?

Jeśli masz rezerwację ze zwykłym karnetem lub wejściówką, do 4 października musisz zgłosić się do recepcji, abyśmy zarejestrowali Twoją wizytę. Od 5 października zmieniamy sposób rejestracji obecności, więc będziesz mógł/mogła bezpośrednio udać się na salę.

Jeśli korzystasz z karty sportowej, w każdym przypadku pamiętaj, aby przed zajęciami podejść do recepcji i zarejestrować wizytę z kartą.

Na zajęcia ubierz się wygodnie i swobodnie. Cenne przedmioty zabierz ze sobą na salę. Baw się dobrze!

Gdzie odbywają się zajęcia?

Zajęcia odbywają się w dwóch lokalizacjach:

1. Żelazna 59, lokal 202, piętro II – wejście na patio między salonem urody a Lewiatanem, domofon 202🔔, następnie pierwsza klatka po lewej stronie.
2. Samo Centrum Wszechświata, ul. Chłodna 29 – wejście od ulicy Krochmalnej.

Informację o tym, w której lokalizacji odbywają się Twoje zajęcia, znajdziesz w grafiku lub w swoim profilu na portalu Fitissey, w zakładce „Moje zajęcia”.

Czy jeśli kupiłem/am karnet na zajęcia, muszę zgłaszać obecność w recepcji przed zajęciami?

Jeśli korzystasz z karty sportowej, zawsze musisz podejść do recepcji, aby zarejestrować wizytę z kartą.

Jeśli masz rezerwację ze zwykłego karnetu lub wejściówki, do 4 października musisz zgłosić swoją obecność w recepcji. Od 5 października zmieniamy sposób rejestracji obecności, więc będziesz mógł/mogła bezpośrednio udać się na salę (dotyczy tylko zwykłych karnetów i wejściówek).

Czy jeśli przyszedłem/am na dane zajęcia i opłaciłem/am je, a w trakcie zmieniłem/am zdanie i chcę iść na inne zajęcia, to czy powinien/am to zgłosić?

Tak, koniecznie podejź do recepcji, aby poinformować o tej zmianie. Pamiętaj, że jeśli minęło już 15 minut zajęć, instruktor prowadzący może nie wyrazić zgody na dołączenie do innych zajęć.

Czy Karnet Elastyczny obejmuje 1 miesiąc kalendarzowy czy 30 dni?

Informacje o ważności karnetów oraz ich pozostałe warunki znajdziesz zarówno w cenniku na naszej stronie: <https://salsalibre.pl/cenniki>, jak i w cenniku Fitissey:

<https://app.fitssey.com/SalsaLibre/frontoffice/pricing/courses> . Aktualnie wszystkie karnety na zajęcia Regularne, Crash Course i HoliDance są ważne 30 dni od pierwszej rezerwacji.

Czy mogę przyjść tylko na jedną godzinę kursu dwugodzinnego lub weekendowego Crash Course'u trzygodzinnego?

Możesz dołączyć do drugiej lub ostatniej godziny kursu danego dnia wyłącznie za zgodą instruktora prowadzącego. Instruktor może odmówić dołączenia nawet po 15 minutach od rozpoczęcia zajęć.

Jak ubrać się na zajęcia?

Założ wygodne buty i strój. Początkującym nie polecamy specjalnych butów tanecznych – wystarczą zwykłe trampki lub adidasy. Ważne, aby buty miały elastyczną podeszwę, ponieważ mobilność stóp w tańcu jest istotna :)

Co wziąć ze sobą na zajęcia?

Możesz wziąć ręcznik do twarzy oraz wodę, choć na miejscu również jest możliwość jej zakupu. Jeśli przed zajęciami psikniesz się ładną perfumą, będzie to miły gest wobec innych uczestników :) Jeśli masz cenne przedmioty, najlepiej zabierz je ze sobą na salę.

Ile trwają zajęcia?

Jednostka lekcyjna w Salsa Libre trwa 55 minut, a między lekcjami jest 5-10 minut przerwy. Wiele kursów regularnych trwa dwie godziny, co oznacza 2x55 minut zajęć. Informację o tym znajdziesz w opisie kursu w Fitssey. Jeśli w danym dniu są zaplanowane dwie lekcje, oznacza to, że kurs jest dwugodzinny i należy uczestniczyć w obu godzinach.

Ile trwa kurs?

Kursy Regularne mają różną długość w zależności od poziomu. Poziom "Starter" – pierwszy poziom dla początkujących – trwa 4 godziny (4 jednogodzinne spotkania lub 2 dwugodzinne). Kolejne poziomy, takie jak P1, P2, P3, nie mają z góry ustalonej długości. To instruktorzy decydują, kiedy materiał został przerobiony, i grupa może przejść na wyższy poziom. Ważne jest, że zmiana poziomu to jedynie formalność – nie zmienia się dzień, godzina ani miejsce zajęć. Grupy regularne trwają tak długo, jak długo kursanci uczęszczają na zajęcia.

Inaczej wygląda to w przypadku intensywnych kursów weekendowych Crash Course oraz intensywnych kursów wakacyjnych HoliDance. Są to kursy intensywne, które zazwyczaj obejmują jeden weekend lub tydzień. Aby jednak w pełni opanować materiał,

potrzebna jest dodatkowa praktyka, dlatego warto uzupełniać naukę uczestnictwem w praktykach, imprezach i powtarzaniem poziomu na innych kursach.

Co zrobić po ukończeniu poziomu? Czy mogę przejść na wyższy poziom?

Jeśli ukończyłeś poziom w ramach kursu Regularnego, jesteś gotowy na wyższy poziom. Kursy Regularne zapewniają odpowiednią ilość materiału, czasu i praktyki. Intensywne kursy weekendowe Crash Course oraz wakacyjne HoliDance zakładają dużą ilość praktyki poza zajęciami – aby czuć się pewnie na wyższym poziomie, warto trenować na praktisach i imprezach. Czasami pomocne może być powtórzenie poziomu, jeśli nie udało się jeszcze wszystkiego opanować.

Na jaki poziom powinienem się zapisać?

Odpowiedź na to pytanie nie jest łatwa, ponieważ każda szkoła i instruktor realizują program w nieco inny sposób. Niektóre elementy wprowadza się na poziomie P2, podczas gdy inni uczą ich dopiero na poziomie P3. Dlatego najlepiej sugerować się długością kursu i czasem, przez jaki sam tańczysz – nawet jeśli nie znasz pewnych elementów, posiadasz już uniwersalne umiejętności. Czasami warto spróbować kilku grup, aby znaleźć idealną dla siebie. Karnety Elastyczne w Salsa Libre pozwalają uczestniczyć w wielu grupach, więc możesz śmiało eksperymentować.

Jaki styl tańca jest najlepszy dla osoby początkującej?

Nie ma tu jednoznacznej odpowiedzi. Każda osoba początkująca ma inną ekspresję i predyspozycje. Ludzie są tak różnorodni jak style tańca, dlatego jeśli nie wiesz jeszcze, co Ci się najbardziej podoba, warto spróbować różnych stylów.

Co zrobić jeśli opuszczę zajęcia?

W kwestii nadrobienia materiału warto zapytać instruktora, jakie są opcje. Wiele grup korzysta z dodatkowych narzędzi komunikacji, takich jak Messenger czy WhatsApp, gdzie udostępniają materiały z zajęć.

Jeśli chodzi o karnet – Karnety Elastyczne są ważne 30 dni od pierwszej rezerwacji i nie są przypisane do jednego kursu. Warto wybierać karnety, które oferują elastyczność w razie nieobecności. Na przykład, jeśli uczęszczasz na kurs Regularny dwugodzinny, polecamy Karnet Elastyczny 8, który jest ważny przez 30 dni. W tym okresie mieści się 5 dwugodzinnych spotkań, więc jeśli opuścisz jedno z nich, nadal będziesz mógł/a go wykorzystać na swoim kursie. Karnet możesz również wykorzystać na inne zajęcia, np. intensywny weekendowy kurs Crash Course na podobnym poziomie – w ten sposób utrwalisz materiał i może nawet zabłyśniesz w swojej grupie!

Czy mogę anulować rezerwację na zajęcia?

Tak, rezerwację możesz anulować do 60 minut przed rozpoczęciem zajęć. Zrobisz to, logując się na portal app.fitssey.com/SalsaLibre . Jeśli jeszcze tego nie robiłeś/aś, przydatny może być nasz materiał instruktażowy: <https://salsalibre.pl/fitssey> .

Czy mogę zwrócić Karnet Elastyczny?

Tak. Więcej informacji na ten temat znajdziesz w naszym FAQ dotyczącym karnetów: <https://salsalibre.pl/cenniki/#KarnetyFAQ> .

Jaki poziom zaawansowania jest wymagany, abym mógł wziąć udział w praktyce/imprezie?

Praktisy są przeznaczone dla osób, które mają już za sobą pierwsze zajęcia. Aby łatwiej się odnaleźć, warto umówić się na praktykę z osobami z grupy. Na imprezy często przychodzą bardziej zaawansowani tancerze, ale to nie oznacza, że nie ma tam miejsca dla początkujących. Warto zapytać instruktora o udział w imprezach.