

DANCE

Ruch przy muzyce, który poprawia koordynację, kondycję i daje radość.
Liczy się ruch, flow, dobra energia i budowanie bezpiecznej przestrzeni pełnej samoakceptacji.

ZUMBA FITNESS

Energetyczne zajęcia taneczno-cardio, które łączą proste kroki z rytmiczną muzyką. Nie wymagają wcześniejszego doświadczenia – liczy się ruch, dobra zabawa i spalanie kalorii. To świetny sposób na poprawę kondycji, rozładowanie stresu i trening „bez presji”, w którym można się po prostu ruszać i czerpać radość z muzyki.

MARTYNA SZOT-JAROSIŃSKA

HIGH HEELS DANCE

Zajęcia taneczne stworzone z myślą o kobietach i budowaniu pewności siebie, kobiecości oraz samoakceptacji. Tańczymy w szpilkach – nie muszą być wysokie. Ma Ci być przede wszystkim wygodnie. To przestrzeń pełna szacunku, smaku i zmysłowości, daleka od przesady czy wulgarności. Każda kobieta, niezależnie od wieku czy rozmiaru, może tu odkryć i wzmocnić to, co w niej piękne i wyjątkowe. Choreografie są proste, nastawione na poziom początkujący.

SYLWIA ŁYŻWA

DANCING LADIES

Zajęcia taneczne stworzone z myślą o kobietach, które kochają taniec, ale niekoniecznie czują się dobrze w szpilkach.

Podczas zajęć budujemy pewność siebie, rozbudzamy kobiecość. Pracujemy na tych samych choreografiach, co na High Heels, tyle, że w wersji bez szpilek.

Stawiamy na zmysłowość ze smakiem, podkreślanie kobiecych atutów i tworzenie przestrzeni przyjaznej każdej kobiecie. Bo wszystkie jesteśmy piękne i wyjątkowe.

SYLWIA ŁYŻWA

Każde zajęcia prowadzone są głównie z myślą o osobach początkujących oraz takich, które po prostu chcą się poruszać - dla przyjemności i własnej satysfakcji. Wszystkie układy są dość proste i dopasowane do potrzeb uczestników.