NOWY SEZON FITNESS, NOWE WYZWANIA

Już od poniedziałku 10 września zaczynamy w WOSiR Drzonków nowy sezon fitness, a wraz z nim zawitają gorące rytmy. Zapraszamy wszystkich, którzy lubią poruszać się w rytm muzyki na przygodę z BACHATĄ, LATINO I ZUMBĄ z doświadczonym, instruktorem tańca Andrzejem Mącznikiem. Pojawią się nowe zajęcia fitness m.in.: Pilates i Aqua Aerobic z naszą doświadczoną instruktorką Grażyną Wyczałkowską oraz energetyczny Body Shape z Wiolettą Tondryk , która dołączyła do naszej grupy profesjonalistów. Zajęcia BACHATA, LATINO I ZUMBA poprowadzi Andrzej Mącznik, zawodowy tancerz posiadający międzynarodową klasę taneczną „S" w tańcach latynoamerykańskich, instruktor Zumba®Fitness, instruktor SALSATION® , instruktor tańca, choreograf, pedagog. Od blisko 14 lat prowadzi zajęcia taneczne w Zielonej Górze, jak również warsztaty Bachaty/Latino Solo na terenie całego kraju. Pilates – zdrowy kręgosłup oraz Power Aqua Aerobic to domena doświadczonej instruktorki Grażynki Wyczałkowskiej . To zajęcia dla osób z wadami postawy, napięciem mięśniowym i bólami kręgosłupa. Więc jeśli czujesz, że nie radzisz sobie ze stresem, masz spięte ciało to ta forma fitness jest idealna dla Ciebie. Mocno energetyczny Body Shape poprowadzi Wioletta Tondryk . Jej domeną jest wszechstronność. Ukończyła AWF we Wrocławiu o specjalności instruktor Kulturystyki i Ćwiczeń siłowych, wielokrotna finalistka Mistrzostw Polski w skoku o tyczce i 7- boju, instruktorka narciarstwa zjazdowego, lekkoatletyki, Fitness i Pilatesu, pasjonatka sportów wodnych, nurkowania oraz windsurfingu. Specjalizuje się w treningach siłowych, interwałowych a także w zajęciach grupowych na sali fitness. Zadbaj o formę i rozpocznij z nami Nowy Sezon Fitness!