

ZUMBA nareszcie w Centrum Kultury w Kamieńcu!

„Kiedy tańczę, nie mogę osądzać, nie mogę nienawidzić, nie mogę oddzielić się od życia. Mogę być tylko radosny i pełny”. (Hans Bos)

Zumba to forma aktywności fizycznej, która łączy trening fitness z tańcem latynoamerykańskim. Na przestrzeni czasu zyskała ogromną popularność w wielu zakątkach świata. W publikacjach naukowych wykazano, że regularne treningi zumbi mogą pozytywnie wpłynąć na zdrowie. Połączenie ćwiczeń z tańcem dla wielu osób może być świetną formą spędzania wolnego czasu. Powiązanie aktywności fizycznej i pasji jest kluczem do sukcesu – dobrego nastroju, optymizmu, itp. Podczas zajęć grupowych można również nawiązać nowe znajomości, a trening w rytm energetycznej muzyki dostarcza endorfin na resztę dnia. W odpowiedzi na wiele próśb, pytań – zwłaszcza pań – w Centrum Kultury w Kamieńcu zorganizowano warsztaty taneczne, na których królować będzie właśnie **ZUMBA**. W minioną sobotę odbyły się pierwsze zajęcia, które od końca lutego cyklicznie (w sobotę) prowadzić będzie utalentowana tancerka – pani Jagoda Kaczmarek. Na spotkanie przybyło liczne grono pań i dziewczyn zdecydowanych od razu przystąpić do działania. Po omówieniu spraw organizacyjnych pani Jagoda w profesjonalny sposób przystąpiła do „tanecznego” działania. Po rozgrzewce nastąpiły trzy energetyczne sety a na koniec rozciąganie. Prowadząca – za profesjonalizm, talent, empatię oraz energię - otrzymała gromkie brawa od uśmiechniętych, bardzo zadowolonych uczestniczek warsztatów. Zatem – „zumbowy czas” w CKiBP w Kamieńcu wreszcie rozpoczął się!

