

AGNIESZKA KOWALSKA

Absolwentka Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie kierunek: Psychologia, Politechniki Radomskiej oraz Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku kierunek: wychowanie fizyczne i zdrowotne

Dyplomowany instruktor:

-sportu i rekreacji ruchowej, gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej -tańca

Od 2007r. prowadzi zajęcia fitness dla dorosłych w różnych formach. Doskonali i rozwija swoje umiejętności uczestnicząc w szkoleniach, konwencjach i warsztatach fitness.

Jako tancerz/instruktor/choreograf stale poszerza swoją wiedzę i umiejętności uczestnicząc w wielu obozach i warsztatach tanecznych organizowanych w Polsce jak i za granicą. Specjalizuje się w takich stylach jak Hip Hop dance i Waacking, ale również jest otwarta na inne style tańca takie jak Breakdance, Locking, Dancehall i House. Szkoliła się m.in. u takich osób jak: ICEE, Batalla, Martha Nabwire, Niako, Princess Loceroo, Physs, Tyron Proctor, Physs, Brian Green. Wciąż rozwija swój styl tańca, pamiętając jednak o wiedzy i podstawach, które, według niej są fundamentami każdego stylu. Od 10 lat uczy tańczyć a jej wychowankowie zdobywają czołowe miejsca na Ogólnopolskiej scenie tanecznej. Na zajęciach nie tylko przekazuje wiedzę i umiejętności, lecz również próbuje odnaleźć w każdym tancerzu jego własny, niepowtarzalny styl. Każdy trening jest dla niej okazją do rozwoju, poznawania nowego ruchu oraz czerpania radości z energii jaką przynoszą ze sobą uczestnicy zajęć. Współzałożycielka grupy tanecznej OGARNIJ, z którą m.in. zrealizowała na deskach Resursy Obywatelskiej projekt taneczny „KOSMOS”. Organizator: Ogólnopolskiego Festiwal tańca „Tańcz z Nami” w Radomiu, Flashmob w Auchan 2015r oraz wielu warsztatów tanecznych z czołowymi tancerzami z Polski na terenie Radomia.

Aerobik dla seniorów

Ćwiczenia o umiarkowanej intensywności, wzmacniające i rozciągające wszystkie grupy mięśniowe. Głównym celem zajęć będzie pobudzić do pracy mięśnie głębokie do tego rozciągnąć i wzmocnić. W czasie zajęć mogą być wykorzystywane różne przybory. Niezbyt szybkie tempo sprzyja koncentracji na technice i dokładności wykonywanych ćwiczeń. Zajęcia trwają 50 minut i zakończone są 10 min. Stretchingu.

TANIEC

Zajęcia dla dzieci i młodzieży, którzy właśnie rozpoczynają swoją przygodę z tańcem. Lekcje tańca trwają 55 minut. Zajęcia rozwijają: koordynację ruchową, gibkość, dynamikę, siłę. Uczestnicy poznają proste, podstawowe kroki taneczne, głównie z technik Hip-hop, Waacking, ale również jednego stylu tańca narodowego bądź towarzyskiego. Razem z instruktorem przygotowują też krótki układ choreograficzny, wyrabiający pamięć taneczną. Po około trzech miesiącach organizowana jest lekcja pokazowa. Rodzice mogą wtedy zobaczyć jakie postępy zrobiło ich dziecko i jak sobie radzi na tle grupy.

