

Walczą o kondycję, świetnie się bawią i cieszą tańcem

data aktualizacji: 2023.08.19 autor: Joanna Młynarczyk



W sierpniu zajęcia salsy odbywają się raz w tygodniu, ale od września będą kontynuowane. Będą odbywały się dwa razy w tygodniu - dla dorosłych i młodzieży. (fot. Joanna Młynarczyk)

Raz w tygodniu, w poniedziałki można potańczyć salsę pod chmurką, przy muzyce. Zajęcia odbywają się w mszczonowskim amfiteatrze pod kierunkiem Grzegorza Matusiaka. Panie walczą o swoją kondycję i formę, ale przede wszystkim świetnie się bawią i cieszą tańcem.

- Wakacyjne zajęcia salsy cieszą się dużym zainteresowaniem mieszkańców Mszczonowa, dlatego od września będą kontynuowane w MOK - mówi Grażyna Pływaczewska, dyrektor Mszczonowskiego Ośrodka Kultury. - Oprócz zajęć dla dorosłych, będzie też salsa dla dzieci - zapowiada.

Grzegorz Matusiak, instruktor prowadzący zajęcia, przyznaje, że pokochał salsę. Żeby jej się dobrze nauczyć wyjechał na Kubę.

- Miesiąc czasu tańczyłem z Kubankami, uczyłem się tego tańca od podwórka, od podstaw - mówi Grzegorz Matusiak.

Zajęcia w amfiteatrze przypadły do gustu mszczonowiankom.

Szczególnie zadowolone z zajęć są panie po 30-tce, które nie mają gdzie potańczyć. Specjalnie dla nich pan Grzegorz robi własną choreografię do każdego utworu, stara się zarażać swoją pasją.

- Nawet mi się to udaje, mam na zajęciach dziewczynę, która od samego początku tańczy, a nawet jeździ do różnych klubów, żeby częściej trenować - mówi Grzegorz Matusiak.

Jak zwraca uwagę, salsa poza przyjemnością, może mieć duży wpływ na nasze zdrowie.

- Grałem w tenisa, miałem ogromne problemy z kręgosłupem, ale skończyły się odkąd tańczę - podkreśla tancerz. - Do tego spalamy zbędne kalorie, a panie są szczęśliwe, że mogą wyjść na scenę. Walczą o kondycję, o formę, walczą ze swoim stresem, a przede wszystkim bawią się i cieszą się tańcem - dodaje.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/42507-walczą-o-kondycję-swietnie-sie-bawia-i-cieszą-tanecem>