

SZTUKA LATANIA

Warsztaty Pole DANCE 15-17.02.2013

FLY SO HIGH! Tym razem będziemy latać wysoko...

Spojrzymy z góry na przyziemne sprawy i wszystko to, co nas ogranicza!

Dwa poziomy zaawansowania
Dwie energetyczne instruktorki
Jedenaście złotych rur X Pole
I ponad siedem godzin świetnej zabawy!!!!

Gdzie? W Torstar LADIES Studio w Kobyłce (pod Warszawą) -

nasze studio wyposażone jest w profesjonalny sprzęt Pole Dance: 11 drążków do Pole Dance (X-Pole X-Pert T-Gold - złote rury w wersji statyczno-obrotowej, firmy X-POLE) o średnicy 45mm i [wysokości 3,5m.](#) maty do ćwiczeń oraz materace do Pole Dance.

Szczegóły:

Sztuka latania - warsztaty z Agatą Malchrowicz, pozwalające na swobodne opanowanie techniki ćwiczeń na drążku obrotowym poprzez zwiększenie świadomości własnego ciała i dobrą zabawę.

Poziom średniozaawansowany/zaawansowany.

ABC latania - warsztaty z Małgorzatą Rydlewską, skierowane do osób początkujących, których przygoda z Pole Dance dopiero się zaczyna lub zaczęła się niedawno. Zajęcia na drążku w trybie statycznym i obrotowym - nauka podstawowych spinów i figur (również na wysokości). Poziom początkujący/średniozaawansowany.

Program:

Piątek, 15.02.2013	godz.18:30-20:00 ABC latania (M.Rydlewska) godz.20:15-21:45 Sztuka latania (A. Malchrowicz)
Sobota, 16.02.2013*	godz.11:00-14:15 ABC latania (M.Rydlewska) godz.15:00-18:15 Sztuka latania (A. Malchrowicz)
Niedziela, 17.02.2013*	godz.11:00-14:15 ABC latania (M.Rydlewska) godz.15:00-18:15 Sztuka latania (A. Malchrowicz)

* podczas bloku zajęć przewidziana przerwa ok.15'

Koszt: 300,- za udział w warsztatach ABC latania LUB Sztuka latania (pt.-nd.)

Powyższa kwota nie obejmuje kosztów przyjazdu, noclegu oraz posiłków.

Każdy uczestnik warsztatów otrzyma BON o wartości 30,-

do wykorzystania na zajęciach Pole Dance w Torstar LADIES Studio (bon będzie można wykorzystać przy zakupie miesięcznego karnetu na regularne zajęcia Pole Dance, lub podczas kolejnych warsztatów).

Zapraszamy serdecznie!!!

INFORMACJE I ZAPISY:

Małgorzata Rydlewska

tel. + 48 537 00 44 44,

mail: mrydlewska@torstarklub.pl

ADRES KLUBU:

TORSTAR Fitness & Wellness

Kobyłka ul. Nadmeńska 9

<http://www.torstarklub.pl>