

Salsa będzie też po wakacjach

data aktualizacji: 2023.08.23 autor: Redakcja



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

Raz w tygodniu, w poniedziałki można potańczyć salsę 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 - zapowiada Grażyna Pływaczewska, dyrektor Mszczonowskiego Ośrodka Kultury. - Podczas salsy pracuje całe ciało, taniec ten jest szczególnie ciekawy.

Oprócz zajęć dla dorosłych, będzie też w MOK salsa dla dzieci.

Grzegorz Matusiak wystąpił po raz pierwszy podczas dnia działacza kultury w Mszczonowie. To spodobało się mszczonowianom, dlatego otrzymał z MOK propozycję stałej współpracy. Pokochał salsę i jak przyznaje, żeby się jej dobrze nauczyć wyjechał na Kubę.

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

[[[1180]]]

Wielu dziewczynom, które przychodzą do parku podobają się zajęcia, mówią, że mogą się odprężyć. Szczególnie zadowolone z zajęć są panie po 30-tce, które nie mają gdzie potańczyć.

Specjalnie dla nich trener przygotowuje choreografię, stara się zarażać swoją pasją.

Nawet mi się to udaje. Mam na zajęciach dziewczynę, która od samego początku tańczy, a nawet jeździ do klubów, gdzie prowadzę zajęcia, żeby częściej trenować - mówi pan Grzegorz.

[[[1181]]]

Przekonuje, że salsa poza przyjemnością, może mieć duży wpływ na zdrowie.

Grałem w tenisa, miałem ogromne problemy z kręgosłupem, ale skończyły się odkąd tańczę - podkreśla Grzegorz Matusiak. - 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 instruktor.

[[[1182]]]

Źródło: <https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/42523-salsa-bedzie-tez-po-wakacjach>