



Chcesz stracić kilka kilogramów lub ujędrnić ciało ale nie masz wystarczającej determinacji? Już dziś dołącz do sympatycznej **grupy Polek** które ćwiczą motywują się i wspierają wzajemnie.



Masz pełnego energii brzdąca, z niespożytą energią?

Mamy również coś dla niego !!! Zajęcia taneczne przy których nie tylko świetnie będzie się bawił, ale również poprawi koordynację, świadomość ciała. Zajęcia również zwalczają wady postawy oraz często nieśmiałość. Zatem nie zwlekaj, pozwól mu się rozwijać i zabierz swojego szkraba na zajęcia taneczne!

Nazywam się Agnieszka Lipke, jestem instruktorem fitness oraz instruktorem tańca. Mam za sobą duże doświadczenie w prowadzeniu zajęć z dorosłymi jak i z dziećmi, komponowaniu treningów, oraz w tworzeniu choreografii.

GET FIT and DANCE - zajęcia w Newcastle oferują:

- Zajęcia taneczne dla dzieci (dwie grupy wiekowe, od 4 roku życia/ od 8 roku życia)
- Fitness dla zaawansowanych
- Fitness dla początkujących z elementami pilatesu
- Fitness z naciskiem na ćwiczenia siłowe
- Dancehall/Sexy dance

Nasze ciało jest naszą wizytówką zatem zadbaj o siebie i czuj się piękną. Serdecznie zapraszam!

Tel. 0



Get fit
& dance

The graphic features the text 'Get fit & dance' on a solid purple background. 'Get fit' is written in a white, elegant cursive font, while '& dance' is in a bold, lime-green, sans-serif font. To the right of the text, there is a faint, stylized illustration of a person's hands and arms in a dynamic pose, suggesting movement or dance.