



Fotorelacje z Maratonów Zumby i RVD

Wydarzenia | Backstage | Wywiady

Niezapomniane stylówki

# Maratony Zumby Pomagają!



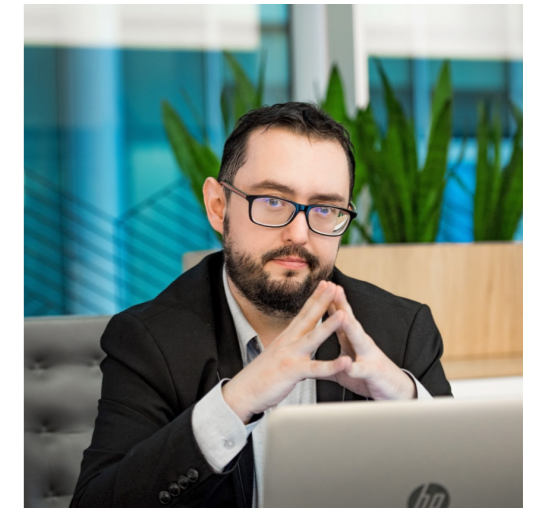
ODKRYJ WIĘCEJ NA: [TANIEC.NASZEREJONALNE.COM](http://TANIEC.NASZEREJONALNE.COM)

## Od Redakcji

**Oddajemy wam drodzy Czytelnicy pierwszy numer My Dances Magazine. Inspiracją do jego stworzenia była potrzeba wyjścia na przeciw wielu niekorzystnym zjawiskom jakie dotknęły zarówno świat tańca, jak i nasze społeczeństwo w wyniku przemian cywilizacyjnych jakie zaszły w ostatnich latach.**

Sam pomysł powstania takiego pisma zrodził się blisko dwa lata temu, gdyż już wtedy wydało mi się konieczne poruszenie takich zagadnień jak, uzależnienie od technologii, plaga depresji, dyskryminacji ludzi i innych negatywnych zjawisk, na które pozornie wydaje się, że nie ma panaceum. Jakim sposobem taniec miałby być remedium na te współczesne plagi? O tym jedynie w zarysie opowiada nasz pierwszy debiutancki numer, w którym rozpoczynamy trzy niezwykle ważne kampanie społeczne.

Pierwsza to **#Tańcem Przepędzimy Smutek** w ramach której zapoczątkujemy cykl artykułów o tym jak ruch w tym taniec jest potrzebny, by żyć zdrowo, w otoczeniu pełnym czynników stresogennych (Więcej przeczytasz w wywiadzie z Julią Zawistowicz - Dancing Doctor). Druga kampania związana jest z **#NasząTurystykąTaneczną**. Wspólnie z siecią mediów Nasze Regionalne, chcemy zainspirować mieszkańców miast i miasteczek do współtworzenia kultury tanecznej opartej na otwartości, wrażliwości i empatii dla drugiego człowieka. Gdyż bez tych wartości żaden rozwój nie jest przecież możliwy. (Więcej przeczytasz w artykule: „RVD - W świetle zasięków uczą tańczyć mimo różnic”). Trzecia kampania to **#TańczącPomagasz**. Chce-



my ocalić od zapomnienia wszystkie te wyjątkowe akcje charytatywne, które dzieją się wokół nas i często giną z powodu chaosu i szumu informacyjnego. Dlatego w tym numerze przeczytasz o tym, jak wspierano podopiecznych Stowarzyszenia **Muszkietierowie Szpiku**, jak **stawiano Wojtka na nogi** i pomagano zebrać fundusze na **leczenie Piotrka**.

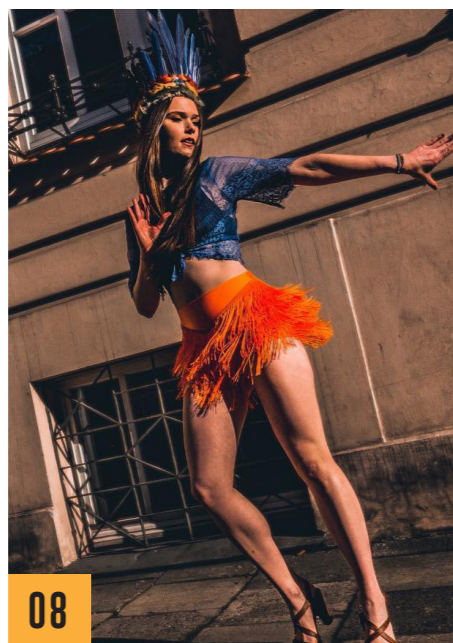
Ponadto w naszym piśmie obejrysz zdjęcia od najlepszych fotografów, którzy starannie dokumentują nasze ukochane wydarzenia **Agata Łudzik (Photozumba Poland)**, **Anna Starkey Photography** oraz **Przemek Szewczyk Fotografia**. Zdecydowanie warto doceniać ich pracę, gdyż jest bezcenna. Mamy też dla Was mnóstwo zapowiedzi niepowtarzalnych wydarzeń! Zbliża się **Weekendowy Camp RVD** i jedyna taka okazja, aby nareszcie zostać instruktorem **Ritmo Do Brazil**. A dla miłośników Zumbi jeden z największych **maratonów Zumbi** w tym kraju!

Uznaliśmy, że pierwszy numer, warto oddać Wam bezpłatnie - gdyż niesie ze sobą zbyt wiele cennych wartości, by ograniczać dostęp do niego. Jeśli numer spełni Wasze oczekiwania, to poszukamy sposobu, aby mógł się on ukazać w wersji drukowanej i zagościć w sieci sprzedaży na szeroką skalę. Póki co jednak cieszymy się, że mimo wielu trudności, w tak szybkim tempie możemy się z wami podzielić tym małym sukcesem.

Dziękuję Wam za Wasze bezcenne wsparcie!

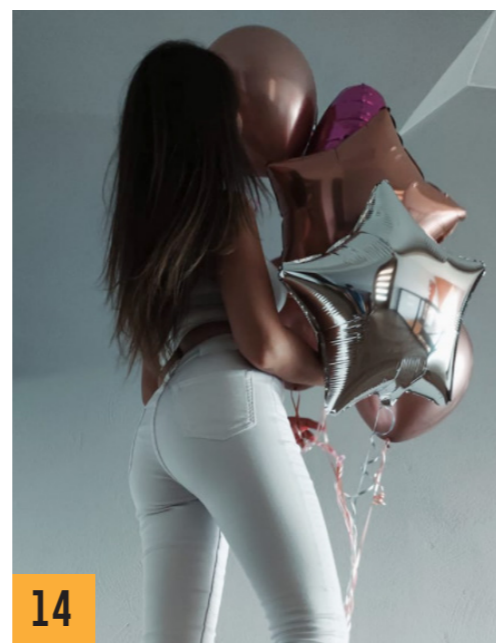
Klaudiusz Wiśniewski  
Redaktor My Dances Magazine

# SPIS TREŚCI



08

**Czy taniec leczy?**  
- wywiad z Julią  
Dancing Doctor



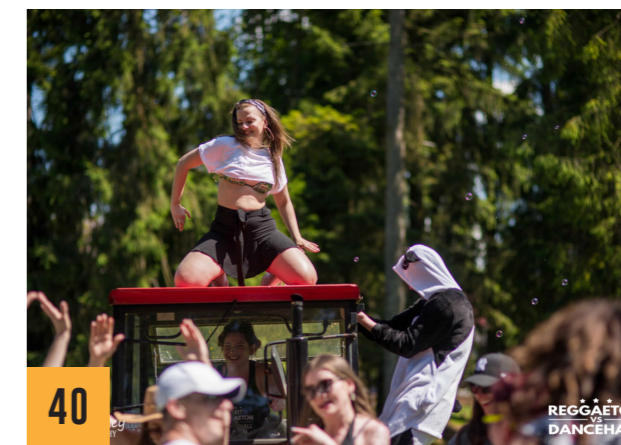
14

**Rusza**  
kampania #Tańcząc  
Przepędzimy Smutek!



34

**W świecie zasieków uczyli**  
tańczyć mimo różnic



40

**Fotorelacja z RVD Camp**  
Małe Ciche



16

**Maratony Zumby Pomagają!**



32

**Tańczyli dla Piotrka**



36

**Kalendarium RVD**



50

**Miasto Tańczy!**



96

**Rubiton - tak wspierali!**  
(Fotorelacja)



30

**Tak stawiali Wojtka**  
na nogi



38

**Ritmo do Brazil**  
nareszcie szkoli w Polsce

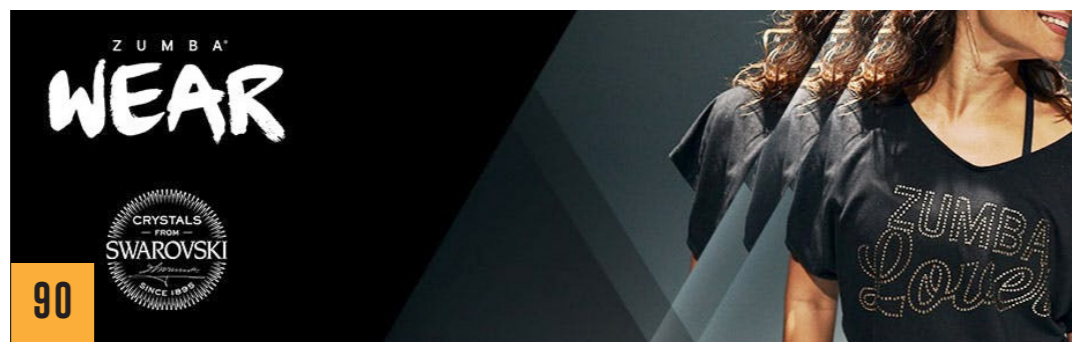


54

**Na B-Party Emilii znów**  
ściągnęły tummy



### Największy maraton Zumbi znów w Krakowie



### Zumba Swarovski



### Zumba DNA II Nowa Kolekcja



### Zumba Under 18



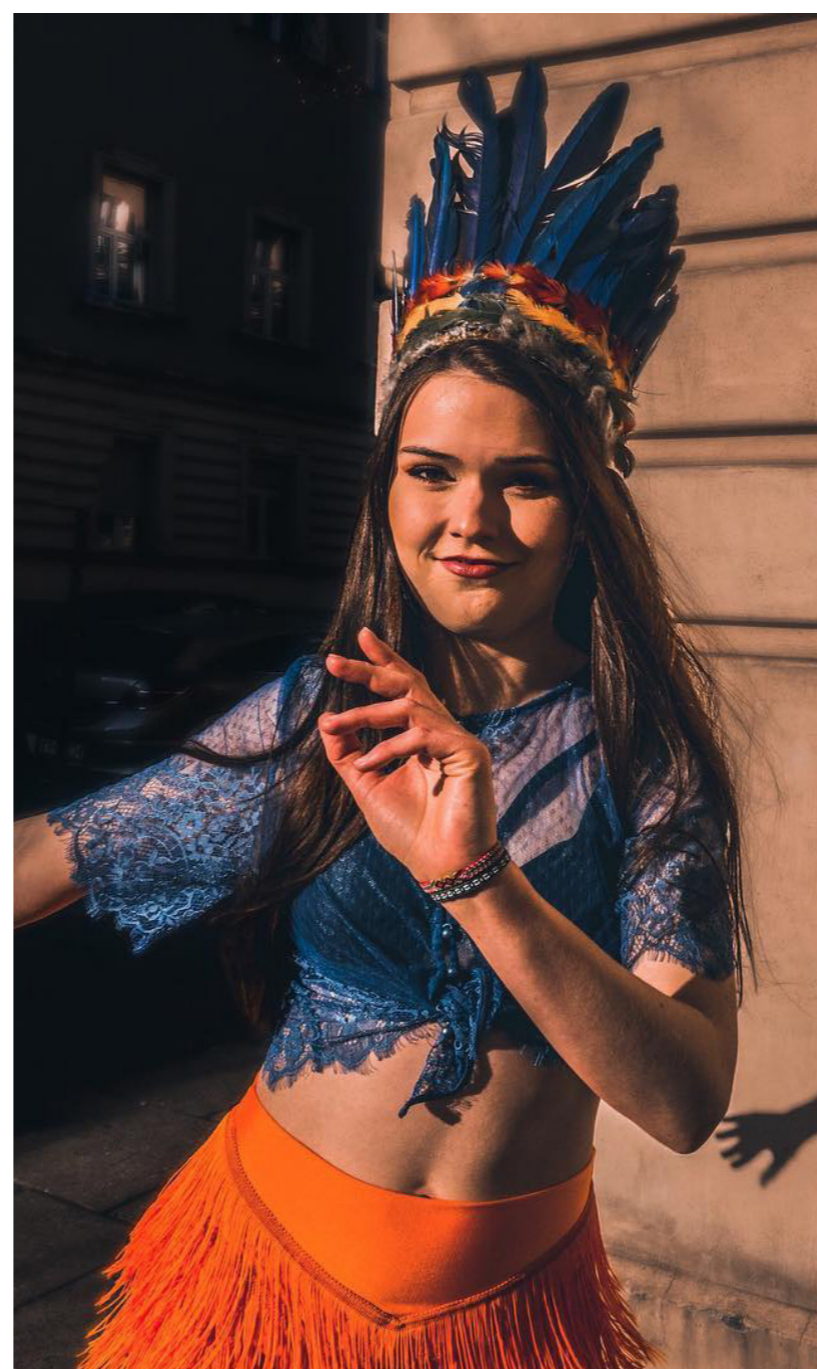
### Fotorelacja z Maratonu Zumbi w Krakowie



### Zumba Wear - Niezapomniane stylówki



FOT. Z ARCHIWUM JULII ZAWISTOWICZ



## WYWIAD Z JULIĄ ZAWISTOWICZ - LEKARKĄ, TANCERKĄ I INSTRUKTORKĄ ZNANĄ JAKO DANCING DOCTOR

# CZY TANIEC MOŻE LECZYĆ?

**Klaudiusz Wiśniewski:** W Twoim niezwykle ambitnym i pełnym pasji życiu nie łatwo było znaleźć chwilę na wywiad, dlatego od razu, jak u Hitchcocka, przejdziemy do konkretu. Rok 1969 w Japonii odnotowuje się pierwszy przypadek śmierci z przepracowania (tzw. Karoshi), która dotykała często młodych pozornie zdrowych ludzi. Za jedną z głównych przyczyn podano, według profesora Wojciecha Eichelbergera, zbyt opresyjną kulturę życia, która nie pozwalała pracownikom korporacji na odreagowanie negatywnych emocji. Problem zredukowano, gdy pokoiki kontemplacji zamieniono na tzw. "szałownie", gdzie pracownicy mogli krzyczeć, skakać i rzucać przedmiotami. Jako instruktorka z ogromnym tanecznym dorobkiem, a przede wszystkim lekarz medycyny, co doradziłabyś swoim zestresowanym pacjentom?

**Julia Zawistowicz:** Nawiązując do podjętego wątku Karoshi, pragnę od razu zaznaczyć, iż nie jest to termin czysto medyczny. Powiedziałabym, że jest to wielowątkowy temat, nawiązujący do nauk socjo-psychologiczno-medycznych. Nie jestem specjalistką socjologii japońskiej, więc trudno odnieść mi się do panującej w Japonii kultury życia. Jednak spróbuję odnieść się do tezy zawartej w pytaniu. Mogę jedynie domyślać się, że poprzez słowo "przepracowanie" masz na myśli wielogodzinną, stresującą pracę siedzącą. Zdefiniujmy najpierw czym jest stres. Jest to stan gotowości naszego organizmu do odpowiedzi na działanie stresora. Stresorami mogą być czynniki wewnętrzne (jak np. choroba) lub zewnętrzne (jak np. atak drapieżnika) Stres służy mobilizacji naszego ciała do walki lub ucieczki. Z punktu widzenia naszej fizjologii, w trakcie sytuacji stresu psychicznego i fizycznego, nasza kora nadnerczy wydziela duże ilości kortyzolu - tzw. "hormonu stresu". Jego działanie obejmuje zwiększenie stężenia glukozy we krwi, poprzez uruchomienie naszych "zapasów". Na równi z kortyzolem wśród hormonów stresu wymieniana jest również adrenalina, produkowana przez rdzeń nadnerczy. Do jej działań zalicza się m.in. podniesienie ciśnienia tętniczego krwi, przyspieszenie akcji serca, zwiększenie minutowej objętości krwi wyrzucanej przez serce czy rozszerzenie oskrzeli. Wszystko to służy maksymalnej mobilizacji, uruchomieniu wszystkich naszych rezerw celem zwiększenia wydajności pracy naszego organizmu.



**REGGAETON DANCEHALL**

## INSTRUKTOR REGGAETON

### Julia Zawistowicz

Klasę Reggaeton vs Dancehall jest promowanie kultury reggaeton oraz dancehall poprzez tworzenie inspiracji, warsztatów tanecznych z najlepszymi instruktorami na każdej katedrze oraz propagowanie wartości tak jak: uczciwość, odpowiedzialność za czas i słowa, wytrwałość, determinacja w dążeniu do realizacji marzeń. Dzięki tym działaniom chcemy przyczynić się do tworzenia miejsc, w których mogą się spotkać entuzjastki takich stylów jak: reggaeton, dancehall, twerk i zomba.

**11.07.2021**

*David Pancerz*  
trener prowadzący  
Daniel Pancerz



Studia  
Dancehall

*Gugon Lewak*  
CEO - Grzegorz Jaworski  
Reggaeton vs Dancehall

Nasze ciała są wtedy w pełnej gotowości do uwolnienia olbrzymiej ilości energii... ale co zrobić gdy nie ma gdzie tej energii spożytkować? W dzisiejszych czasach przecież rzadko kiedy jesteśmy narażeni na atak drapieżnika, przed którym mielibyśmy uciekać lub z którym mielibyśmy stanąć do walki. Naszymi głównymi stresorami są obecnie praca, studia czy szkoła. Aby zobrazować jaki wpływ ma to na nasz organizm, pozwolę sobie użyć porównania, którego profesor Eichelberger użył w trakcie jednego ze swoich wykładów. Przyrównał on ucieczkę przed agresywnym niedźwiedziem do eksplozji energii, natomiast narażenie na sytuacje stresowe, w trakcie 8-godzinnej pracy siedzącej, porównał do implozji. Stres, którego nie jesteśmy w stanie odreagować, zaczyna niejako "niszczyć nas od środka" poprzez negatywny wpływ na naszą psychikę i ogólne funkcjonowanie naszego ciała. Długotrwałe działający, silny stres jest wymieniany w literaturze medycznej jako jeden z czynników zwiększających ryzyko zachorowania lub pojawienia się zaostrzeń chorób takich jak: zespół jelita drażliwego, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroba Leśniowskiego-Crohna, pokrzywka, łuszczyca, nadciśnienie, częstoskurcze komorowe, ostra niewydolność serca czy cukrzyca. Dlatego wszystkim przepracowanym pacjentom, poddawanych działaniu przewlekłego stresu, w ramach profilaktyki chorób zalecałabym codzienną aktywność fizyczną.

**K.W.:** Stare porzekadło twierdzi, że: "Czego Jaś się nie nauczy tego Jan nie będzie umiał". Tymczasem dotarłem do badań, z których wynika, że nasz mózg pozostaje neuroplastyczny przez całe życie i szczególnie korzystna jest dla niego nauka nowych kroków tanecznych, dyscyplin sportowych czy gry na instrumentach muzycznych. I tu już Julio pytanie do Ciebie: Czy mogłabyś wyjaśnić w jaki sposób taniec może wpływać na naszą pamięć?

**J.Z.:** Tutaj znów pozwolę sobie nawiązać do stresu. Według literatury medycznej długotrwałe działający stres doprowadza do kurczenia się i zaniku dendrytów neuronów hipokampa, odpowiedzialnego za konsolidację pamięci. Można więc rzec, że aktywność fizyczna jako forma odreagowania stresu może być sposobem na zmniejszenie negatywnego wpływu stresu na naszą pamięć.

Spotkałam się również z artykułami naukowymi w których nie raz dowiedziono, iż praktycznie każdy rodzaj aktywności fizycznej, w jakimś stopniu może też zwiększać objętość różnych obszarów hipokampa. Przy czym największy wzrost obserwowano wśród grup badawczych, gdzie aktywnością fizyczną uprawianą przez uczestników badań był taniec. Nie ma się co dziwić, wszak zapamiętywanie kroków, figur i choreografii jest także swoistym treningiem dla naszej pamięci. Osobiście uważam, iż taniec jest wyjątkowy ponieważ wymaga on od nas aktywności aerobowej, umysłowej oraz czuciowo-ruchowej, tak więc na równi z treningiem fizycznym idzie w parze trening intelektualny.

Sama wiem jak zbawienny wpływ taniec miał na mnie jeszcze w trakcie studiów medycznych. Zauważyłam, że wraz ze wzrostem częstotliwości treningów tanecznych poprawiała się moja pamięć, a przez to uzyskiwałam coraz lepsze wyniki w nauce. Niejednokrotnie słyszałam pytania jak udawało mi się pogodzić studia medyczne z tańcem. Myślę, że to właśnie taniec był kluczem do sukcesu, zarówno w kwestii poprawy pamięci jak i redukcji toksycznego wpływu przewlekłego stresu na mój organizm. Zarówno studia medyczne jak i moja obecna praca w zawodzie lekarza wiążą się z ogromnym dystresem, począwszy od pierwszych zajęć w prosektorium, poprzez lata ciężkich egzaminów, kontakt z pacjentami chorymi na nieuleczalne

choroby, a skończywszy na przeżyciu śmierci pacjenta. Dzisiaj sama sobie zadaję pytanie czy dałabym radę to wszystko przetrwać gdyby nie moja terapia - taniec.

**K.W.:** Czy taniec może mieć zatem pozytywny wpływ na naszą kreatywność?

**J.Z.:** Myślę, że każda nowa czynność której się uczymy wyzwala w nas kreatywność. W swoim życiu uczyłam się bardzo wielu różnych stylów tanecznych i za każdym razem, gdy poznaję nowy styl, towarzyszy mi jakiś taki rodzaj dyskomfortu, w moim odczuciu porównywalny przykładowo do mycia zębów lewą ręką. Nowe ruchy, choć podobne do znanych mi, na początku wydają się jakieś takie niewygodne, nienaturalne. Ciało intuicyjnie chce pójść starym schematem, wcześniej wytyczonym szlakiem. I to jest właśnie siła nawyku, nawyku z którym trzeba walczyć jeśli chcemy się rozwijać. Wystarczy spróbować przezwyciężyć ten początkowy dyskomfort i próbować dalej, aż w końcu nasz mózg znajdzie sposób na obsłużenie nowego ruchu, a nowa czynność wyda nam się o wiele łatwiejsza. Ten efekt zawdzięczamy tworzeniu nowych połączeń neuronalnych w naszym mózgu, bo to nie czynność staje się prostsza, to nasz mózg staje się bardziej wyspecjalizowany. Jak to powiedział kiedyś profesor Eichelberger: „Kreatywny ruch, stymuluje kreatywny mózg”. Dlatego właśnie staram się nie zamykać w schemacie jednego stylu tanecznego, bo przecież rutyna jest przeciwieństwem kreatywności. Pragnę poznawać wciąż kolejne style, przełamywać schematy, uczyć się nowych rzeczy i rozwijać moją kreatywność.

**K.W.:** Chciałbym też poruszyć wątek depresji, zwłaszcza jej pierwszych symptomów, które pojawiają się również u dzieci i młodzieży.



FOT. Z ARCHIWUM JULII ZAWISTOWICZ

**Skala tego zjawiska jest przytłaczająca bo nadal ponad 1 mln dzieci cierpi na epizody depresyjne w Polsce, z których wiele kończy się samobójstwami. Zapewne jako lekarzowi dużo łatwiej jest Ci rozpoznać takie symptomy. Powiedz jak sobie z nimi radzić, szczególnie na tym wczesnym etapie i czy faktycznie także w tym przypadku ruch w tym taniec to zdrowie? Wiem, że prowadzisz zajęcia taneczne dla dzieci. Jak takie zajęcia wpływają na nastrój naszych dzieciaków? Czy rodzice zauważają jakąś zmianę w ich zachowaniu?**

**J.Z.:** Wyznam taką filozofię, że zajęcia taneczne dla dzieci powinny przede wszystkim służyć ekspresji emocji. Myślę, że dorośli często bagatelizują przeżywanie emocji przez dzieci. Wszak dziecięce problemy wydają się małe w porównaniu do problemów dorosłego życia. Jeśli jednak zmienimy perspektywę, zobaczymy iż dzieci też są poddawane sytuacjom stresowym tak samo jak i my. Chociażby sam fakt pójścia do przedszkola, czy do nowej szkoły dla dzieci to rozłąka z rodzicami na nieznanym terenie. Nie możemy zapominać również o tym, że dzieci w szkole często padają ofiarami przemocy psychicznej i fizycznej ze strony rówieśników. Piszą też sprawdziany, są odpytywani, dostają jedynki... To wszystko to również sytuacje stresowe. Dodatkowo warto zwrócić uwagę na fakt, iż dzieci zestresowanych rodziców to zestresowane dzieci. Całkiem nieświadomie rodzice często przenoszą na swoje małe pociechy różne negatywne emocje. A teraz zadajmy sobie pytanie: jak dzieci mają to wszystko odreagować, jeśli ciągle słyszą tylko: "Nie biegaj!"; "Nie skacz!"; "Nie krzycz!"; "Cicho!"

Później zaczynają się kłopoty z zasypianiem, jedzeniem, a dzieci są odbierane jako kapryśne i nieposłuszne. Dlatego myślę, że taniec dla dzieci ma szczególnie zbawienny wpływ. Na sali tanecznej mogą się wybiegać, wyszaleć, wybawić i wytańczyć. Dzięki temu mogą odreagować swoje stesy i spożytkować tę niekończącą się dziecięcą energię. A rodzice później chwalą się, że po moich zajęciach dzieci są grzeczne i śpią jak aniołki. Ponadto jako nauczyciel zawsze staram się w każdym małym tancerzu dostrzec talent, wyeksponować go i docenić. Ulubioną zabawą moich małych kursantów jest zabawa

w "scenie". Na każdym zajęciach razem tworzymy prowizoryczną scenę, ozdobioną światełkami i pomponami, po czym każdy z nich prezentuje swój własny taniec. Wszystko to po to aby, każdy jeden mały tancerz, mógł poczuć się wyjątkowo. Dzięki temu moi mali uczniowie nabywają pewności siebie, uczą się samoakceptacji i odwagi. Myślę, że właśnie taka forma samoekspresji oraz możliwość odreagowania stresu ma ogromny potencjał w zapobieganiu dziecięcej depresji.

**K.W.:** Ślicznie Ci dziękuję za podzielenie się swoją wiedzą ekspercką! Teraz przejdźmy do kilku pytań dotyczących Twojej kariery tanecznej. Choć kariera to chyba złe słowo, prawda? Zatem ile w tym co robisz od początku w świecie tańca było pasji a ile takiego myślenia zdroworozsądkowego, że w życiu z czegoś trzeba się utrzymać....

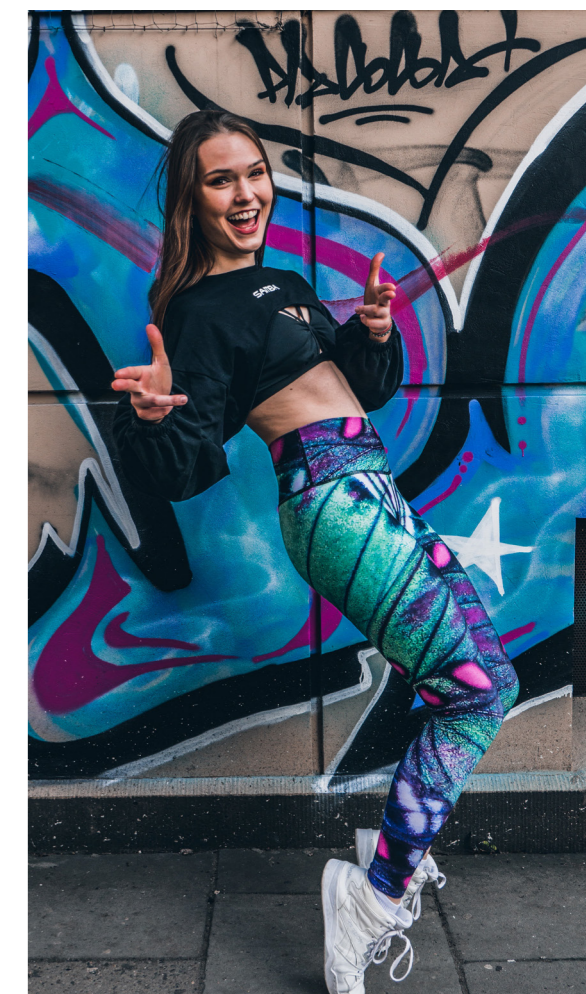
**J.Z.:** Z ręką na sercu mogę odpowiedzieć, że jest w tym 100% pasji. Tańczę dlatego, że to kocham i od zawsze kochałam. Zaczęłam uczyć się tańca w wieku 10 lat i mimo różnych przeciwności losu, nigdy nie przestałam tańczyć. Owszem, były momenty, gdzie przez trudną sytuację finansową, nie mogłam pozwolić sobie na dalszą edukację taneczną. Wtedy właśnie po raz pierwszy zaczęłam myśleć nad spieniężeniem mojej pasji. Moim marzeniem był kurs instruktorki programu ZUMBA FITNESS®. Niestety w tamtym okresie nie mogłam nawet marzyć o uzbieraniu takiej sumy pieniędzy, aby móc zafundować sobie tak drogi kurs. Byłam na pierwszym roku studiów medycznych, uczyłam się po 18 godzin dziennie i nie było nawet mowy o podjęciu jakiegokolwiek formy pracy zarobkowej. Wszystko odmieniło się gdy dwa lata później, w dniu moich urodzin dostałam od bliskiej mi osoby w prezencie teczkę, w której znajdowały się dokumenty potwierdzające rejestrację na szkolenie. Nie mogłam uwierzyć własnym oczom! Rzadko kiedy mamy to szczęście, że ktoś bezinteresownie poświęca wszystkie swoje oszczędności, aby spełnić nasze marzenie i ja zawsze będę wdzięczna losowi za to, że postawił na mojej drodze taką osobę. Myślę, że gdyby nie ten gest, nie byłoby mnie teraz tu gdzie jestem. Ten wyjątkowy prezent dał mi szansę rozwinąć skrzydła. To dzięki temu później otworzyły się przede mną kolejne możli-

wości. To właśnie dzięki Zumbie nabrała tempa moja obecna "kariera" taneczna, to tam poznałam wielu fantastycznych ludzi z którymi do tej pory współpracuję, to tam nawiązałam najpiękniejsze przyjaźnie.

**K.W.:** No dobrze teraz mi powiedz, który styl tańca jest Twoim ulubionym! Zdobywasz kolejne certyfikaty i licencje taneczne - czy jest zatem jakiś "taneczny Święty Graal", o którym marzysz, a nie miałaś okazji go zdobyć? I czy któryś z tych stylów jest Ci aktualnie najbliższy?

**J.Z.:** Obecnie moim ulubionym stylem jest samba brazylijska. To była miłość od pierwszego "zatańczenia" Ten widowiskowy i tętniący życiem taniec, porywający rytm i zjawiskowe karnawałowe stroje tancerek skradły serca milionów ludzi na świecie, w tym jedno - moje. Dla mnie samba to energia, to żywioł i radość! Moim największym marzeniem jest wystąpić na słynnym Sambodromie, w trakcie karnawału w Rio de Janeiro. Zdaję sobie sprawę, że jeszcze mnóstwo pracy przede mną, ale los niejednokrotnie udowodnił mi, że warto marzyć, a jeśli tylko nasze marzenia są podparte ciężką pracą, wszystko jest możliwe. Zawsze powtarzam sobie, że marzenia się nie spełniają... marzenia się spełniają!

**K.W.:** Dziękuję serdecznie za rozmowę!



FOT. Z ARCHIWUM JULII ZAWISTOWICZ



FOT. EWA JANISZ

## Rusza kampania #Tańcząc Przepędzimy Smutek!

Z okazji pierwszego dzwonka Redakcja My Dances Magazine postanowiła poruszyć niezwykle ważny temat dotyczący depresji wśród dzieci i młodzieży, który leży nam na sercu od bardzo dawna. Dopiero teraz mamy załóżek nadziei, że wspólnie damy radę wyjść mu naprzeciw. Mowa o milionie cierpiących na epizody depresyjne dzieci. Gdy są one pozostawione same sobie, to początkowo niewielkie symptomy z czasem nasilają się - zbierając ogromne żniwo w postaci samobójstw (jedynie wypadki samochodowe wyprzedzają te koszmarne statystyki).

Dlatego, choć to zapewne nie wyczerpie koniecznych rozwiązań, jakie powinny przyjść ze strony państwa w tym dofinansowania sektora psychiatrii dziecięcej. Jednak wierzę, że w ramach społeczności tanecznej można zrobić cośkolwiek więcej niż tylko rozłożyć bezradnie ręce.

Szczególnie, że istnieje już coś takiego, jak Zumba Kids zatem, aż się prosi, aby ruszyć w świat z kampanią medialną pod hasłem #Tańcząc-PrzepędzimySmutek wspierającą wszelkie inicjatywy taneczne dedykowane dzieciom.

Kampanię tę zamierzamy połączyć z cyklem

**“Jedno słowo... mała rzecz, która najprawdopodobniej zaraz przeminie jak te baloniki, z których już dawno zeszło powietrze.. potrafi sprawić większą radość niż wyszukane słowa czy prezenty ... Nie raz to co jest radosne z zewnątrz jest wypełnione smutkiem od środka ...”**

**EWA JANISZ**

## NASZE KAMPANIE SPOŁECZNE

#TAŃCEMPRZEPĘDZIMYSMUTEK



artykułów, jakie ukażą się w Nasze Portale Regionalne oraz na łamach My Dances Magazine gdzie krok po kroku i słowo po słowie uświadomimy możliwie wielu osobom, jak ważny dla zdrowia i w tym kondycji psychicznej jest ruch, a szczególnie taniec (m.in. ze względu na korzystny wpływ na tzw. neuroplastyczność mózgu).

Poniżej link do zapowiedzi kampanii oraz do kilku teledysków pokazujących czym Zumba Kids jest:

<https://edukacja.naszeregionalne.com/w-kontrze-do-depresji-ucza-dzieci-tanczyc-rusza-kampania-tancemprzepedzimysmutek>



#TAŃCZĄC POMAGASZ



FOTOREPORTAZ Z ODWIEDZIN MARII SAJDAK  
U PODOPIECZNYCH MUSZKIETERÓW SZPIKU!

# RUBITON TAK WSPIERALI!

5 września odbył się wyjątkowy charytatywny maraton Zumby pod nazwą Rubiton. Jego celem było wsparcie leczenia dzieci na oddziałach onkologicznych. Wszystkie one – mali wojownicy i wojowniczki są podopiecznymi bardzo zasłużonego i prężnie działającego Stowarzyszenia Muszkieterowie Szpiku.

Początki akcji są niezwykle wzruszające... organizatorzy zauróczeni heroiczną i niestety przegraną walką z nowotworem małego chłopczyka Rubika – postanowili zorganizować na cześć pamięci jego i innych dzieci szeroko zakrojoną kampanię pod nazwą Rubiton – maraton Zumby. Cel jest jeden – następnym razem zdążyć i uratować jak najwięcej dzieciaków m.in. poprzez pomoc w znalezieniu dawców szpiku. Dlatego podczas tej cyklicznej akcji, którą organizują w różnych miastach – oprócz zbiórki na rzecz Fundacji, można podjąć jeszcze ważniejszą, bo ratującą życie dzieci decyzję – zarejestrować się w bazie potencjalnych dawców szpiku!

Jeśli Zumba Fitness – genialna forma aktywnej sportowej rozrywki połączona z tańcem – to niekoniecznie Twój świat. To mimo to, i tak w imieniu naszym, organizatorów i społeczności Zumba zapraszamy Cię na kolejne edycje Rubitonu. Gdyż już przy minimalnej wpłacie 20 zł do puszkki będziesz mieć szansę wesprzeć niezwykle ważną i potrzebną kampanię skutecznie ratującą życie dzieci.



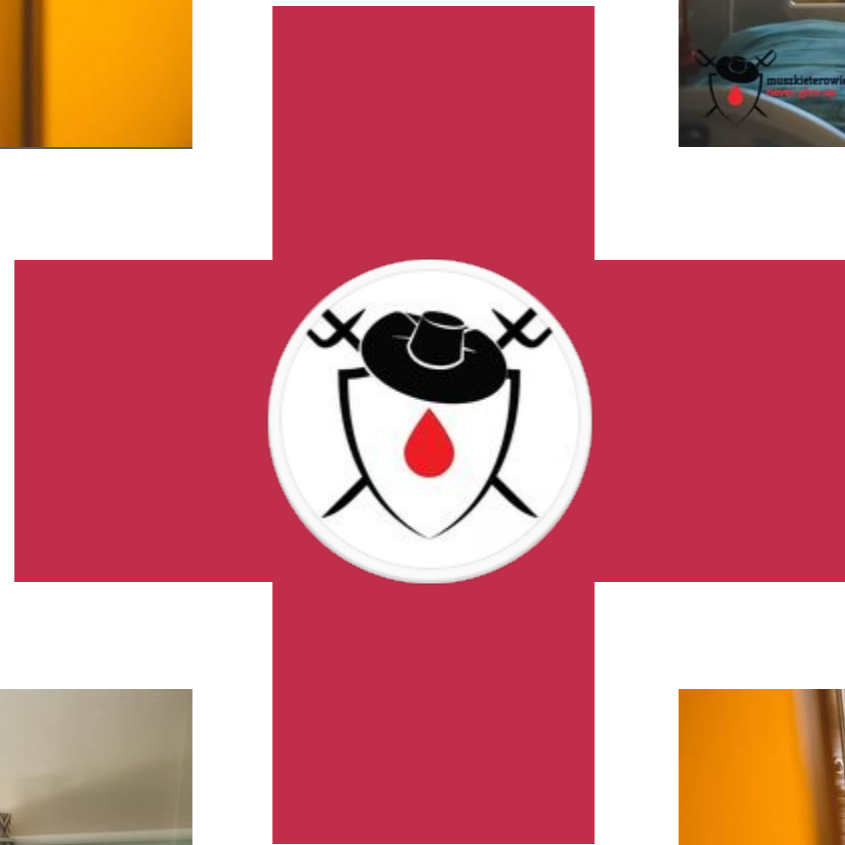
WSPRZYJ JUŻ TERAZ:  
[WWW.SIEPOMAGA.PL/  
MUSZKIETEROWIESZPIKU](http://WWW.SIEPOMAGA.PL/MUSZKIETEROWIESZPIKU)

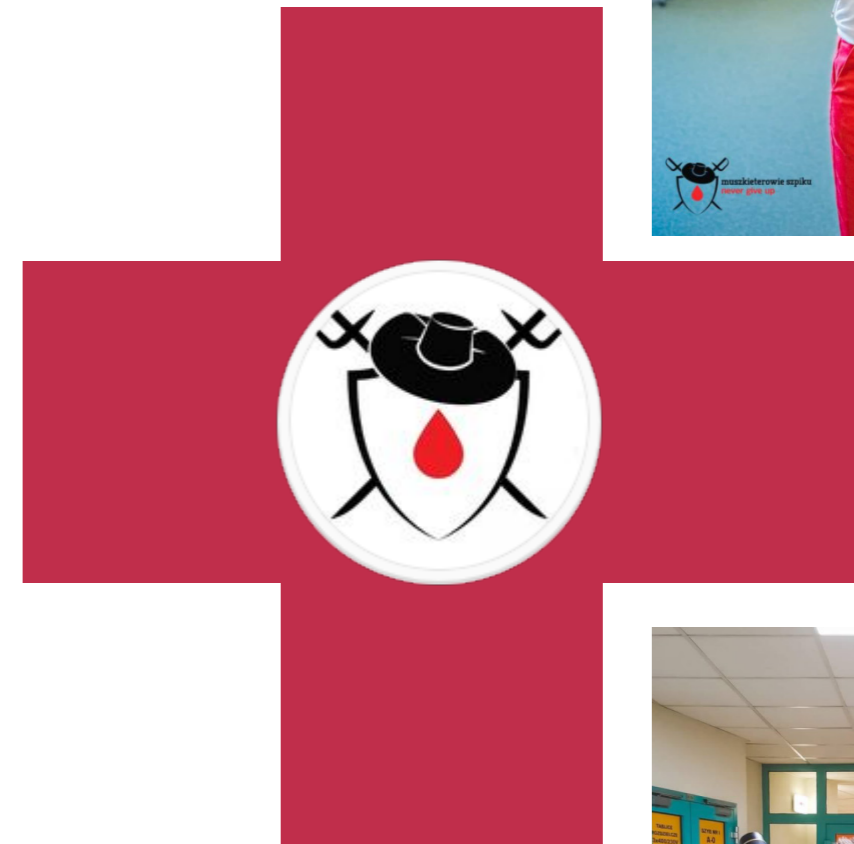
ODWIEDŹ FANPAGE:  
FB/MUSZKIETEROWIE  
SZPIKU



photozumba.poland










niezłaskawie sapku  
never give up

photozumba.poland



 muszkietrowie szpiku  
never give up

 photozumba.poland



# W FITNESS PLATINIUM TAŃCZYLI DLA PIOTRKA!



**Tylko we wrześniu zumbowa społeczność taneczna trzy razy zatańczyła na Maratonie Zumby, aby wesprzeć Piotra w jego walce o zdrowie.** I choć to często kropla w morzu potrzeb, to jednak wierzymy, że wraz z czytelnikami My Dances Magazine odpowiemy, na ten niezwykle wzruszający apel rodziny Piotra!

“Niestety nie mamy dobrych informacji... No-wotwór po raz kolejny pokazuje nam swoją siłę! A przecież już wychodziliśmy na prostą... Niestety – w maju 2021 roku w rezonansie kontrolnym wyszła wznowa! Konieczna jest operacja guza mózgu w Kluczborku w Vital Medic, gdzie Piotr będzie wybudzany w trakcie zabiegu. Zaplanowano ją już na połowę sierpnia 2021 roku, a jej koszt to około 59 tys. zł... Dodatkowo cały czas musimy płacić za immunoterapię. To ogromne sumy, których nie mamy...

Prosimy Was o pomoc – o ratunek dla Piotra!”



**NADAL MOŻEMY POMAGAĆ WPLACAJĄC DATEK NA:  
[www.siepomaga.pl/walka-piotrka](http://www.siepomaga.pl/walka-piotrka)**



# TAK STAWIALI WOJTKA NA NOGI W BRZEŹNICY!



To była wyjątkowa okazja, aby przyjechać do Brzeźnicy na zaproszenie Sołtysa miasta Wojciecha Żurka i Rady Sołeckiej, które zorganizowały Festiwal Kolorów połączony z Turniejem Piłkarskim o puchar Brzeźnicy oraz z Charytatywnym Maratonem Zumba® dla Wojtka z Kopytówki !!!

W trakcie programu wydarzenia można było zrobić sobie niezapomniane zdjęcia podczas wyrzutów kolorów w ramach FESTIWALU KOLORÓW.

Partnerami wydarzenia są: Sołtys i Rada Sołecka, Akademia piłkarska Wisła-Brzeźnica, Centrum Kultury i Promocji w Brzeźnicy, ZetFit, OSP Brzeźnica, OSP Sosnowice.



NADAL MOŻEMY POMAGAĆ, ODWIEDŹ:  
[WWW.FACEBOOK.COM/POSTAWWOJTKANANOGI](https://www.facebook.com/POSTAWWOJTKANANOGI)

# RVD - W ŚWIECIE ZASIEKÓW UCZĄ TAŃCZYĆ MIMO RÓŻNIC

Największy festiwal taneczny w Europie!

★ ★ ★  
**REGGAETON**  
VS  
**DANCEHALL**  
K O N G R E S V I I I

27-29.08.2021

KATOWICE  
dla odmiany

Reggaeton • Dancehall • Twerk  
3 dni warsztatów • Gwiazdy z całego świata

WWW.RVDK.EU

**Widok za oknem nie rozpieszcza – rosnące antagonizmy społeczne, choćby w kwestii kryzysu granicznego, zręcznie podsycane przez socjotechników – wołają o pomstę do nieba. Tymczasem paradoksalnie w socrealistycznym i niejako z innej planety katowickim Spodku – dzieją się rzeczy kosmiczne.**

Kongres Reggaeton vs Dancehall to największe europejskie wydarzenie taneczne: “w klimatach karaibskich w Europie skupiające wokół siebie entuzjastów takich stylów tanecznych jak reggaeton, dancehall oraz twerk a także miłośników latynoamerykańskich form fitnessowych”. Tyle wynika z oficjalnego oświadczenia organizatorów.

O obu wiodących stylach tanecznych, które za sprawą m.in. migrantów z Jamajki (Dancehall) oraz Portoryko (Reggaeton) niewiele wiadomo z oficjalnych źródeł. A czym one są w istocie? Norman Stolzoff, autor książki o kulturze Jamajki “Wake the town and tell the people” cytuje słowa pewnego jamajskiego policjanta: “Jamaica would explode, if it were not for dancehall”. Idąc za tą istotną podpowiedzią Dancehall oraz Reggaeton to nie tyle kolejna rozrywka taneczna dla koneserów. To raczej – jak stwierdził Kilo w tekście “Dancehall – na początku był taniec”: “[...] sposób na oderwanie się młodych od problemów, metoda duchowego oczyszczenia, radosnej ekspresji, możliwości wyrażenia siebie, czy w końcu przetrwania”.



Z krótkich wypowiedzi podczas pierwszych zajęć niezwykle charyzmatyczna tancerka i instruktorka Aleksandra Heidi Gajewska odsoniła kolejny rąbek tajemnicy wokół stylu Reggaeton. Otóż mowa o szerszej kulturze tzw. Street Dance`u – zrodzonej z konieczności współistnienia na jednym małym skrawku chodnika wielu narodowości i kultur jakim przyszło współegzystować w wyniku licznej migracji. Można sobie wyobrazić, że w zatłoczonych ulicach m.in. Nowego Jorku było do wyboru, albo zamknąć się w jednokulturowych enklawach jak Chińczycy czy Polacy. Albo stworzyć oparty na tolerancji, otwartości na nowe i nieznanie tygiel multikulturowy – w czym niezwykle pomogły wspomniane style taneczne. Alternatywą było pójście w agresję, przemoc i eskalację konfliktów.

O tym, jak niezwykłą wartość wnosi RVD w tym kontekście, nie trzeba nikogo przekonywać – kto widzi co się dzieje. Nasze społeczeństwo toczy bakcyl uprzedzeń, nienawiści i wcale już nie takiej cichej mentalnej, póki co, wojny

domowej. Dzieje się to przy milczeniu, lub jawnej nawet aprobacie tzw. autorytetów moralnych w tym kościołów i instytucji publicznych broniących “jedynie słusznej” kultury.

Na tym tle niczym kwiat na pustyni wartości takich jak tolerancja, akceptacja dla innych, szacunek dla różnorodności – wyrasta Kongres RVD. To czy na stałe zagości on w naszej świadomości społecznej zależy wyłącznie od nas. Jako redakcja Nasze Regionalne dołożymy jednak wszelkich starań, by takie inicjatywy nagłaśniać na naszych portalach oraz w piśmie My Dances Magazine – gdyż takie wydarzenia mają szansę być odtrutką w naszych niebawem toksycznych czasach. A ponadto nie ma to, jak sobie przy okazji odrobinę potać – czyż nie?

Autor: Klaudiusz Wiśniewski

Źródło grafik i fotografii:  
<https://rvdk.eu>

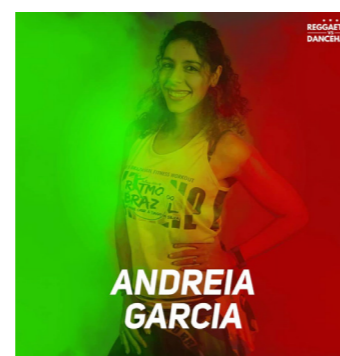
# NIE PRZEGAP RVD CAMP & ACADEMY

## RVD CAMP

**Reggaeton vs Dancehall Camp** to pomysł na taneczną integrację poza miastem i dzieli się on na dwa rodzaje: **Camp** to wakacyjna forma spędzenia wolnego czasu zawierająca w sobie takie elementy jak warsztaty taneczne, imprezy oraz zwiedzanie. Zazwyczaj campy trwają nie krócej niż 6 dni i dedykowane są dla osób, które przede wszystkim chcą wypocząć a przy okazji trochę potańczyć. **Weekend Camp** to 2-3 dniowy wypad poza miasto podczas, którego możesz liczyć na dużą dawkę warsztatów tanecznych oraz wieczorne imprezy integracyjne.

## RVD ACADEMY

**RvD Academy** to cykl warsztatów organizowanych w całej Polsce, który zazwyczaj składa się z kilku modułów. Każdy moduł trwa minimum 2 h. Warsztaty jeśli chodzi o poziom trudności mają formułę otwartą tzn., że są prowadzone tak by osoby, które jeszcze nie miały styczności z danym stylem nie odczuły, że jest to dla nich za trudne przy jednoczesnym zachowaniu poziomu trudności tak by osoby bardziej zaawansowane wyniosły z warsztatów coś dla siebie. Warsztaty, dedykowane dla osób bardziej zaawansowanych oznaczone są w nazwie jako **MASTRECLASS**. RvD Academy organizuje tzw. "Polish Tour" jest to cykl warsztatów w różnych miastach z zagranicznym instruktorem.



## KALENDARIUM WYDARZEŃ RVD JESIEŃ 2021

### 10.10 RvD ACADEMY LUBLIN

<https://www.facebook.com/events/375489547379493>

### 15-17.10 RvD CAMP MAŁE CICHE

<https://www.facebook.com/events/518630972799177>

### 23.10 RvD ACADEMY WARSZAWA

<https://www.facebook.com/events/1006634246856494>

### 30.10 RvD ACADEMY KRAKÓW

<https://www.facebook.com/events/3035933976624886>

### 30.10 RvD ACADEMY KATOWICE

<https://www.facebook.com/events/145444104407896>

### LISTOPAD RvD ACADEMY LUBLIN

Wkrótce więcej informacji

### LISTOPAD RvD ACADEMY RZESZÓW

Wkrótce więcej informacji

### 20.11 RvD ACADEMY KRAKÓW

<https://www.facebook.com/events/593283732053641>

### 20.11 RvD ACADEMY KATOWICE

<https://www.facebook.com/events/2413568358774868>

### 27.11 RvD ACADEMY WARSZAWA

<https://www.facebook.com/events/1029365507835836>

### GRUDZIEŃ RvD ACADEMY LUBLIN

Wkrótce więcej informacji

SZCZEGÓLY WYDARZEŃ WRAZ  
Z CENNIKIEM ZNAJDZIESZ NA :  
CAMP : [www.rvdke.eu/camp](http://www.rvdke.eu/camp)  
ACADEMY : [www.rvdke.eu/academy](http://www.rvdke.eu/academy)

# RITMO DO BRAZIL NARESZCIE SZKOLI W POLSCE!

**16/10 2021**  
**1° EDUCATION POLAND**  
 RITMO DO BRAZIL  
 BY ANDRÉ CRUZ & TIAGO DA SILVA

**RITMO DO BRAZIL CERTIFICATION**

**BECOME INSTRUCTOR**

**ANDRÉ CRUZ** **TIAGO DA SILVA**

**CERTIFICATO RICONOSCIUTO**  
**CERTIFICATION RECOGNIZED**  
**PIATTAFORMA MULTIMEDIALE**  
**MULTIMEDIA PLATFORM**  
**TUTORIAL VIDEO ONLINE**  
**RITMO DO BRAZIL APP**  
**CERTIFICATION RECOGNIZED BY THE**  
**ATHLETICS AND FITNESS ASSOCIATION OF AMERICA**

**INFO/CONTACT:**  
 +39 351-9400965  
 INFO@RITMODOBRAZIL.COM

**REGISTER NOW**  
**WWW.RITMODOBRAZIL.COM**

**AFAA Approved Provider**

## Czym jest RITMO DO BRAZIL?

Jest to nowy program dance-fitness, który powstał z połączenia dwóch dyscyplin: Brazuca Fitness oraz Samba Fit.

RDB narodziło się we współpracy dwóch brazylijskich tancerzy: **Andre Cruz** i **Tiago da Silva**. Wspólnie stworzyli oni unikalny program, który przenosi do taneczno-fitnessowego świata esencję brazylijskiej kultury.

Zajęcia Ritmo Do Brazil stanowią fuzję Samby, Funku, Axé, Forró, Afro oraz Capoeiry... ale nie tylko! Na zajęciach poznacie również inne, mniej znane gatunki brazylijskiej muzyki takie jak Lambada, Sertanejo, czy Frevo. Dowiedziecie się też jakie są różnice między Sambą Pagode a Bossa Nova. Będziecie mieli okazję również przekonać się czym jest Maculelê.

Jesteś fanem brazylijskich rytmów? Uwielbiasz tańczyć? Kochasz pracować z ludźmi? Ritmo do Brazil jest właśnie dla Ciebie! Koniecznie weź udział w naszym szkoleniu instruktorskim!

**DATA:** 16.10.2021  
**MIEJSCE:** Dom Wczasowy Oliwia  
 Małe Ciche 46

**PROGRAM SZKOLENIA:**  
 9:30 Rejestracja | 10:00 Rozpoczęcie szkolenie: Witamy w rodzinie Ritmo do Brazil  
 10:20 Ritmo do Brazil – MASTERCLASS  
 11:30 Podstawowe kroki: • Forró • Axé • Funk  
 13:30 Przerwa | 14:15 Rozpoczęcie 2° części  
 14:15 Muzyka, rytm, beat i masterbeat; warunki członkostwa | 15:00 Podst. kroki: część 2° • Samba • Afro • Capoeira • Maculele | 17:30 Egzamin | 18:00 Zakończenie

## WELCOME TO RITMO DO BRAZIL EDUCATION WITH LUANA DIAS



### INSTRUKTORZY RDB NA CAMPIE RVD:

#### ANDRE CRUZ

Andre Cruz, a właściwie Andre De Oliveira Miranda da Cruz, urodził się w Brazylii w 1979 roku. Zaczął tańczyć już jako 14-latek, a w 2000 roku, po zawarciu umowy z cyrkiem Lidii Togni, rozpoczął karierę jako choreograf i główny tancerz. Stworzył nowe formy taneczno-fitnessowe takie jak Lambaxè i Tribal-Gym, które zaprezentował na scenie Crunch podczas festiwalu fitness we Florencji w 2006 roku. Dołączył do środowiska International Fitness, i uczestniczył w takich prestiżowych wydarzeniach, jak Rimini Wellness czy Fibo. Poza pasją do tańca i aktywności fizycznej, André rozwijał się również jako twórca muzyczny. Jest autorem takich przebojów, jak: "Princesa do Brasi", "Sambatuca", "Gatinha", "Negao Marrento" czy "Eu To Maluco". André Cruz jest również pomysłodawcą i autorem programu Brazuca Fitness.

#### ANDREIA GARCIA

Andreia urodzona w Portugalii dorastała wśród licznych brazylijskich i afrykańskich społeczności, przesiąkając ich kulturą oraz zamiłowaniem do tańca. W 2019 roku zapisała się na szkolenie instruktorskie z programu „Brazuca Fitness” dzięki namowieniu dobrego przyjaciela, który stwierdził, że to coś właśnie dla niej...! nie mylił się! Później Andreia stała się dumnym członkiem rodziny Ritmo do Brazil. Andreia wielokrotnie występowała na scenie w roli Ambasadorki RdB u boku założycieli programu Ritmo do Brazil. Biła od niej radość i ogromna pasja do tańca. Tiago da Silva i André Cruz bardzo szybko dostrzegli w niej talent do nauczania i przekazywania wiedzy, przyznając jej najwyższe możliwe wyróżnienie - Master RdB.

#### JULIA ZAWISTOWICZ

Związana z tańcem od najmłodszych lat, miłośniczka Salsy, Samby i Reggaetonu. Jest licencjonowanym instruktorem programów: Salsation, Zumba Fitness, Reggaetonu oraz Ritmo Do Brazil! Jest również praktykującym lekarzem medycyny. Wywiad z Julią znaną jako Dancing Doctor przeczytasz na 6 stronie My Dances Magazine.



CHCESZ ODKRYĆ CZYM JEST RITMO DO BRAZIL JAKO UCZESTNIK  
 ZAJĘĆ? ZAPRASZAMY DO SALSA HOUSE KRAKÓW!

# RVD CAMP W MAŁE CICHE FOTORELACJA



## NIE PRZEGAP NAJNOWSZEGO RVD CAMP W MAŁE CICHE!

Zapraszamy na Camp i Weekend Camp w Małe Ciche podsumowujący sezon 2020/21 RVD i Miasto Tańcy. Możecie spodziewać się dużej dawki tańca!!! Będzie mnóstwo warsztatów tanecznych- m.in. reggaeton, dancehall, twerk oraz wiele innych Nie zabraknie też zajęć Salsation, Zumba Fitness - będzie goooooo-ooooo-ooooo!!! Świetna zabawa gwarantowana!!! Uwaga!!! Ilość miejsc ograniczona!!!

Cena Weekend Camp'u (piątek-niedziela) obejmuje: zakwaterowanie w pokojach 5-osobowych z łazienkami, wyżywienie (śniadanie i obiadokolacja), uczestnictwo we wszystkich zajęciach tanecznych i imprezach podczas Camp'u, możliwość korzystania z basenu! Chcesz być zakwaterowany w apartamencie - daj nam o tym znać, ponieważ istnieje taka opcja za dodatkową dopłatą!

KADRA:  
- Mr Andre Cruz (Brazylia)  
- Przemek Waszczyszyn  
- Jiggy (Francja)  
- Julia Zawistowicz  
- Daniel Pancerz  
- Andreia Garcia (Szwajcaria)

BILETY: [rvdk.eu/camp-male-ciche-15171021](http://rvdk.eu/camp-male-ciche-15171021)

# RVD CAMP W MAŁE CICHE FOTORELACJA



# RVD CAMP W MAŁE CICHE FOTORELACJA



# RVD CAMP W MAŁE CICHE FOTORELACJA





# RVD CAMP W MAŁE CICHE FOTORELACJA



# “MIASTO TAŃCZY” I WSPIERA ROZWÓJ NASZYCH REGIONÓW



MIASTO  
TAŃCZY

## MIASTO TAŃCZY W LICZBACH



25 253

UCZESTNIKÓW

65

ZORGANIZOWANYCH  
WYDARZEŃ

5

RODZIN  
TANECZNYCH

3

EDYCJE  
FESTIWALU

MIASTO TAŃCZY DZIELI SIĘ NA BLOKI TEMATYCZNE, KTÓRE MOŻNA ŁĄCZYĆ W DOWOLNEJ KOMPOZYCJI  
KAŻDY BLOK TO RODZINA STYLÓW TANECZNYCH, Z KTÓRYCH PROWADZIMY WARSZTATY TANECZNE ORAZ ANIMACJE.



## OFERTA DLA TWOJEGO MIASTA

POSIADAMY DUŻE DOŚWIADCZENIE W ZAKRESIE TWORZENIA WYDARZEŃ TANECZNYCH I MUZYCZNYCH.  
ZAPRASZALIŚMY DO POLSKI NAJWIĘKSZE GWIAZDY TANECZNE ORAZ FITNESS W SWOICH KATEGORIACH  
W TYM M.IN. TWÓRCĘ ZUMBA FITNESS BETO PEREZA.

## PRAGNIEMY ZAOFEROWAĆ DLA PAŃSTWA MIESZKAŃCÓW:

- ORGANIZACJĘ FESTIWALU TANECZNEGO Z GWIAZDAMI ŚWIATOWEJ SCENY ARTYSTYCZNEJ, DZIĘKI CZEMU PAŃSTWA MIASTO ZAISTNIEJE NA MAPIE FESTIWALI TANECZNYCH W EUROPIE
- KOMPLEKSOWĄ ORGANIZACJĘ WARSZTATÓW TANECZNYCH ORAZ ANIMACJI W KAŻDYM STYLU DLA MIESZKAŃCÓW W KAŻDYM WIEKU
- REGULARNE ZAJĘCIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY
- ZORGANIZOWANIE LETNIEGO LUB ZIMOWEGO CAMPA TANECZNEGO DLA MIESZKAŃCÓW
- SZKOLENIA EVENT MANAGERÓW



MIASTO  
TAŃCZY





IDEĄ PROJEKTU JEST OPANOWANIE **MIASTA PARTNERSKIEGO** POD WZGLĘDEM MUZYKI I TAŃCA TAK, BY FANI RÓŻNYCH STYLÓW TANECZNYCH I GATUNKÓW MUZYCZNYCH MIELI OKAZJĘ DO DOBREJ ZABAWY.

MIASTO TAŃCZY MA NA CELU STWORZENIE WSPÓLNEJ PLATFORMY WSPIERAJĄCEJ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ POPRZECZ TANIEC.

**JEŚLI PODOBA CI SIĘ IDEA DOŁĄCZ DO PROJEKTU I POKAŻ, ŻE TWOJE MIASTO TAŃCZY!**



# NA B-PARTY EMILII ZNÓW SCIĄGNĘŁY TŁUMY!



PARAFRAZUJĄC TEKST PIOSNEKI GRZEGORZA TURNAU:  
"A W KRAKOWIE NA BRACKIEJ TAŃCZĄ ZUMBĘ!"

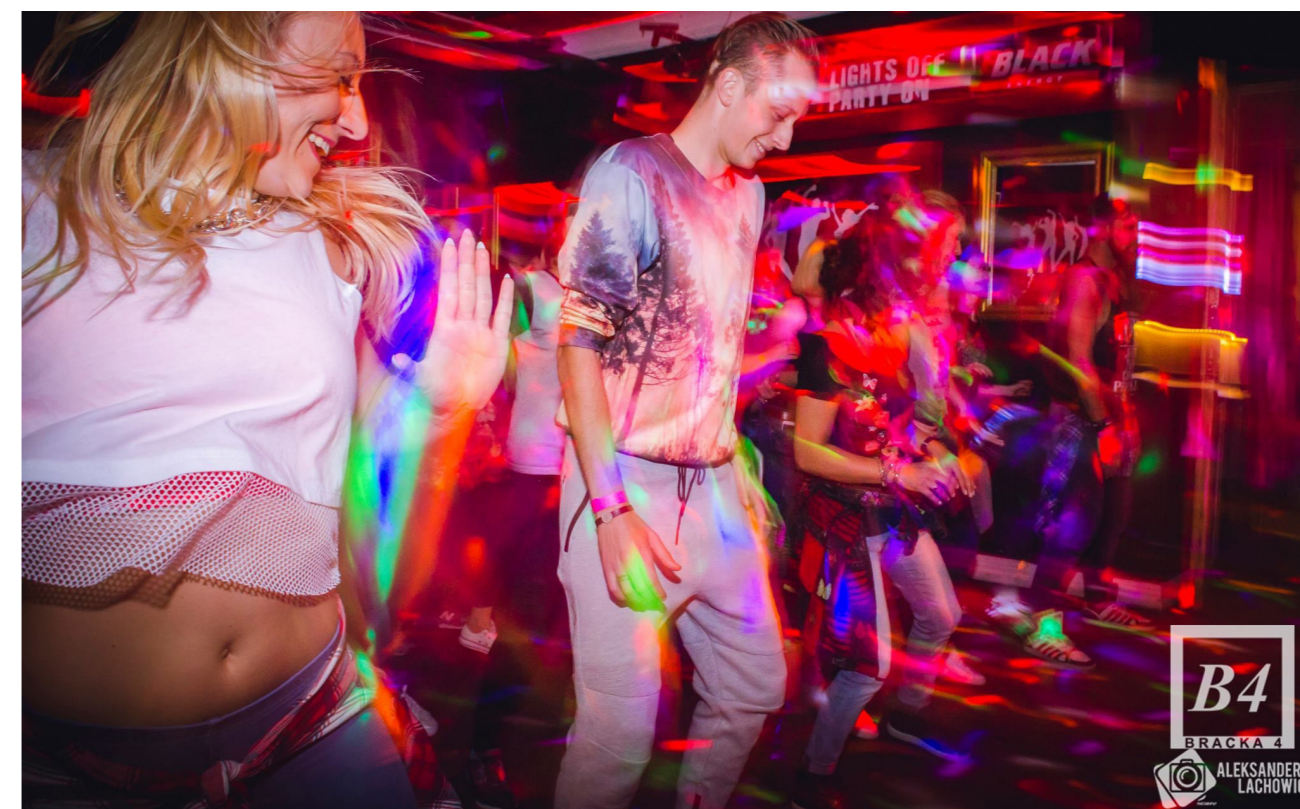


**Projekt Zumba Party - Razem możemy więcej! Naszym celem jest Zumbowa integracja Krakowa.**

Mam ogromną przyjemność być ambasadorem projektu B4 Zumba Party. W swojej ponad 2-letniej historii Zumba Party miało już kilkadziesiąt edycji w tym: Kubańskie Zumba Party prosto z gorącej Kuby, Disney Zumba Party gdzie przenieśliśmy się w magiczny i bajkowy świat czy Zumba Party 90's style, gdzie cofnęliśmy się w czasie do cudownego czasu naszego dzieciństwa lub lat

młodzieńczych. A to jeszcze nie koniec... Wydarzenie jest otwarte dla każdego! Instruktorów, uczestników a także tych, którzy na Zumbie nie mieli okazji jeszcze być :)

W wielkim skrócie: startujemy jak zawsze energiczną rozgrzewką. Co pół godziny - a jeśli domagacie się częściej to też - tańczymy kolejne 3-6 piosenek :) Na każdy nasz zumbowy event zapraszamy Waszych ulubionych dyplomowanych instruktorów i tancerzy Zumbi, nie tylko z Krakowa.





photozumba.poland

**MARATON ZUMBA® FITNESS**  
w Krakowie  
**16.10.21**  
godz. 16.00-19.30

Karol Oszczudłowski	Patrycja Tarasiuk	Ania Grzybowska	Kamil Nowak
Nuno Antas Portugalia	Seluco Fernandez Hiszpania	Michał Kurpet ZJ Warszawa	Karolina Berezowska Wrocław

ZAPISY: emilia.furman@o2.pl SZCZEGÓŁY: fb/EmiliaFurman www.zumbaemilia.com Organizator: Emilia Furman



photozumba.poland



photozumba.poland

**NAJWIĘKSZY MARATON ZUMBY TEJ JESIENI ZNÓW W KRAKOWIE!**



photozumba.poland



photozumba.poland

**Kolejne niesamowite wydarzenie ZUMBA w Krakowie**

- Instruktorzy prowadzący:
- **Seluco Fernandez** Hiszpania
  - **Nuno Antas** Portugalia
  - **Michał Kurpet** ZJ Warszawa
  - **Karolina Berezowska** Wrocław

- Instruktorzy z Krakowa:
- **Anna Grzybowska**
  - **Patrycja Tarasiuk**
  - **Alicja Ożóg**
  - **Kamil Nowak**
  - **Karol Oszczudłowski**
  - **Emilia Furman** (organizator)

KOSZT:  
Cena do 30 września  
Bilet indywidualny: 65 zł  
Bilet grupowy (grupa min. 5 os.): 60zł

Cena od 1 października  
Bilet indywidualny: 75 zł  
Bilet grupowy (grupa min. 5 os.): 70zł

DATA: 16.10.2021 g. 16:00 - 19:30  
MIEJSCE: KS ORZEŁ, ul. Niebieska 15, Kraków.



photozumba.poland



**FOTORELACJA  
Z MARATONU ZUMBY  
EDYCJA JESIEŃ 2020**





**FOTORELACJA  
Z MARATONU ZUMBY  
EDYCJA JESIEŃ 2020**





**FOTORELACJA  
Z MARATONU ZUMBY  
EDYCJA JESIEŃ 2020**







# FOTORELACJA Z MARATONU ZUMBY EDYCJA JESIEŃ 2020



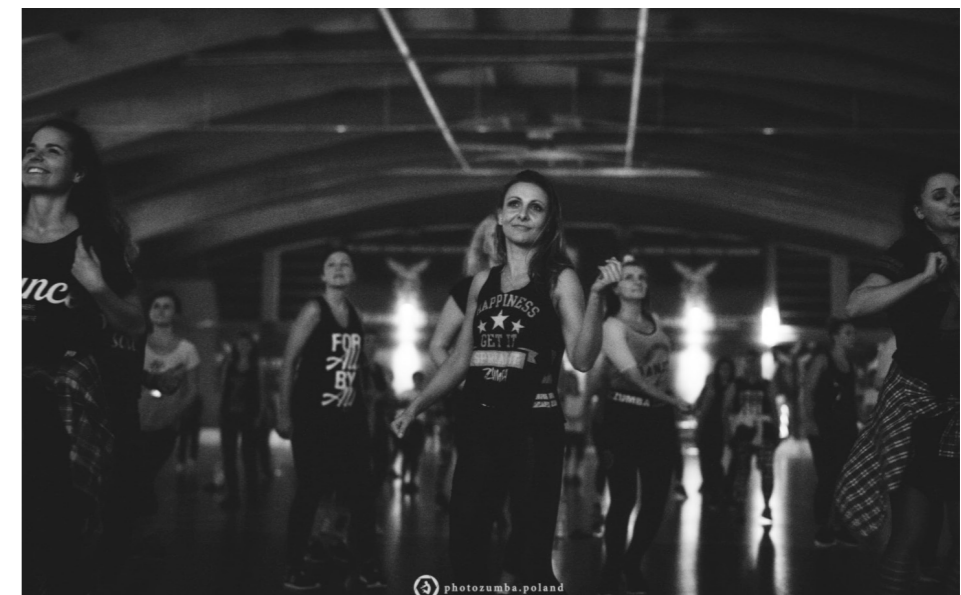


# FOTORELACJA Z MARATONU ZUMBY EDYCJA JESIEŃ 2020





# FOTORELACJA Z MARATONU ZUMBY EDYCJA JESIEŃ 2020





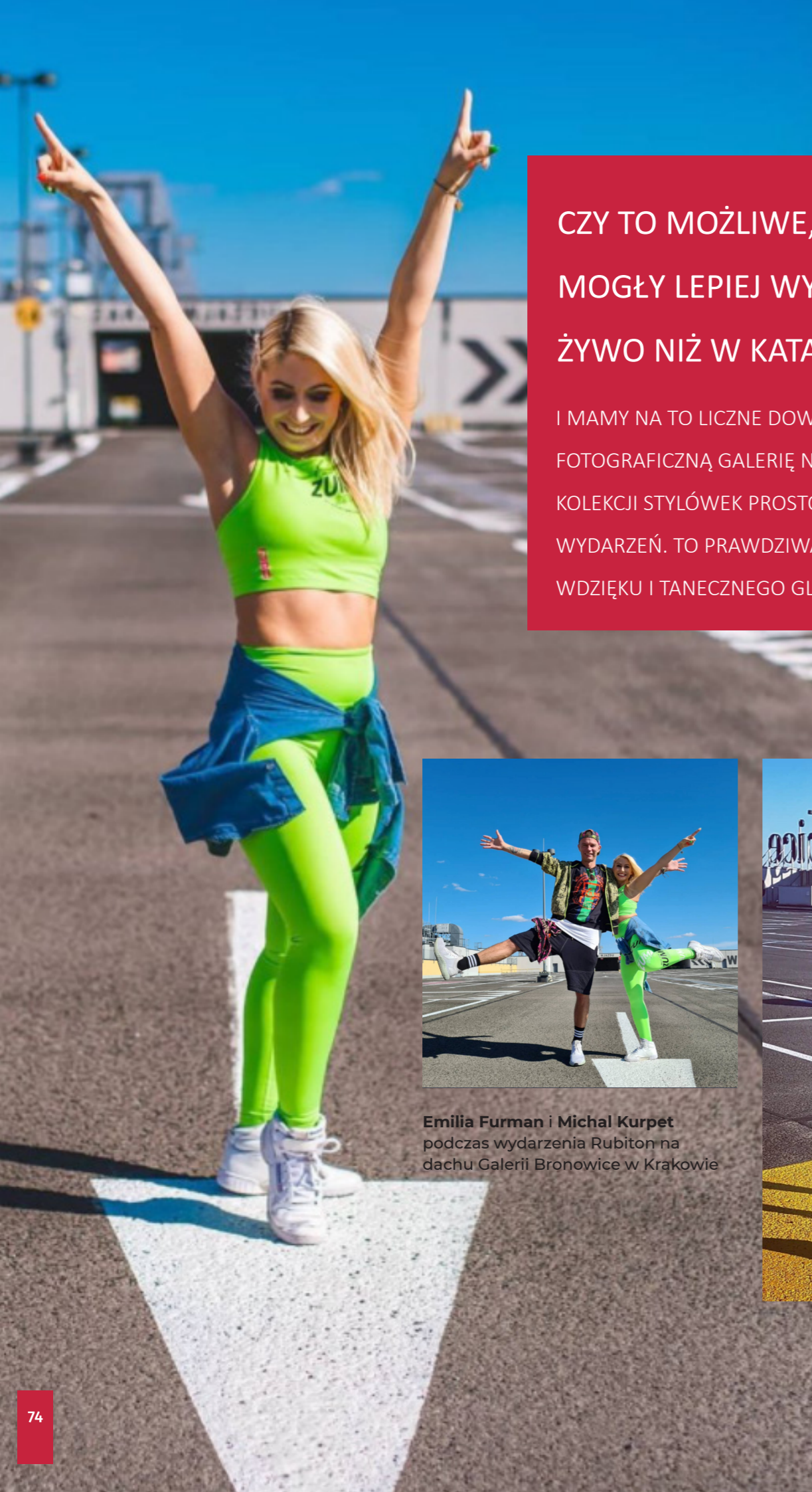
# FOTORELACJA Z MARATONU ZUMBY EDYCJA JESIEŃ 2020





# FOTORELACJA Z MARATONU ZUMBY EDYCJA JESIEŃ 2020





CZY TO MOŻLIWE, ŻEBY UBRANIA  
MOGŁY LEPIEJ WYGLADAĆ NA  
ŻYWO NIŻ W KATALOGU? TAK!

I MAMY NA TO LICZNE DOWODY! ZOBACZ  
FOTOGRAFICZNĄ GALERIĘ NIEZAPOMNIANYCH  
KOLEKCJI STYLÓWEK PROSTO Z NASZYCH ZUMBOWYCH  
WYDARZEŃ. TO PRAWDZIWA KOPALNIA GRACJI,  
WDZIĘKU I TANECZNEGO GLAMOURU!!!

FOT. PHOTOZUMBA POLAND



Emilia Furman i Michal Kurpet  
podczas wydarzenia Rubiton na  
dachu Galerii Bronowice w Krakowie



Marta Goszczyńska i Joanna Guzik  
podczas wydarzenia Rubiton na  
dachu Galerii Bronowice w Krakowie

# ZUMBA WEAR NIEZAPOMNIANE STYLÓWY!

Poprosiliśmy uczestniczki/ów  
maratonów Zumbi o przesłanie  
nam najlepszych stylówek, które  
warto ocalić od zapomnienia!

Nasza redakcja ze zdumieniem  
odkryła, że wszystkie one są  
ponadczasowe. I moda na nie po  
prostu nie przemija! Wygląda na  
to, że gdyby zumbę wymyślono  
100 lat temu, to dziewczyny  
spokojnie mogłyby wdziawać  
taneczne kreacje niemalże  
prosto z kufra prababci (pod  
jednym wszakże warunkiem, że  
byłyby prane w jakimś koloro-  
ochronnym specyfiku).

WIĘCEJ INSPIRUJĄCYCH  
ZUMBOWYCH KOLEKCJI ZNAJDZIESZ  
NA: [FACEBOOK.COM/ZUMBASKLEP](https://www.facebook.com/zumbasklep)  
ORAZ: [SKLEP.ZUMBASKLEP.PL](https://www.sklep.zumbasklep.pl)

Drugie nasze odkrycie jest nie mniej  
powalające! Otóż jednoznacznie  
widać, że są ubrania, które wyglądają  
lepiej na żywo niż w starannie  
poprawianych photoshopami -  
katalogach modowych! I tego, jak  
to dziewczyny i chłopaki robicie -  
to już kompletnie nie ogarniamy  
umysłem! Zatem: CHAPEAU BAS!



FOT. KLAUDIUSZ WIŚNIEWSKI



# ZUMBA WEAR

NIEZAPOMNIANE STYLÓWY!



WIĘCEJ INSPIRUJĄCYCH  
ZUMBOWYCH KOLEKCYI ZNAJDZIESZ  
NA: [FACEBOOK.COM/ZUMBASKLEP](https://www.facebook.com/zumbasklep)  
ORAZ: [SKLEP.ZUMBASKLEP.PL](https://www.sklep.zumbasklep.pl)

FOT. PHOTOZUMBA POLAND



# ZUMBA WEAR

NIEZAPOMNIANE STYLÓWY!



WIĘCEJ INSPIRUJĄCYCH  
ZUMBOWYCH KOLEKCJI ZNAJDZIESZ  
NA: [FACEBOOK.COM/ZUMBASKLEP](https://www.facebook.com/zumbasklep)  
ORAZ: [SKLEP.ZUMBASKLEP.PL](https://www.sklep.zumbasklep.pl)

KONGRES RVD KATOWICE VIII 2021





# ZUMBA WEAR

NIEZAPOMNIANE STYLÓWY!

WIĘCEJ INSPIRUJĄCYCH  
ZUMBOWYCH KOLEKCJI ZNAJDZIESZ  
NA: [FACEBOOK.COM/ZUMBASKLEP](https://facebook.com/zumbasklep)  
ORAZ: [SKLEP.ZUMBASKLEP.PL](https://sklep.zumbasklep.pl)

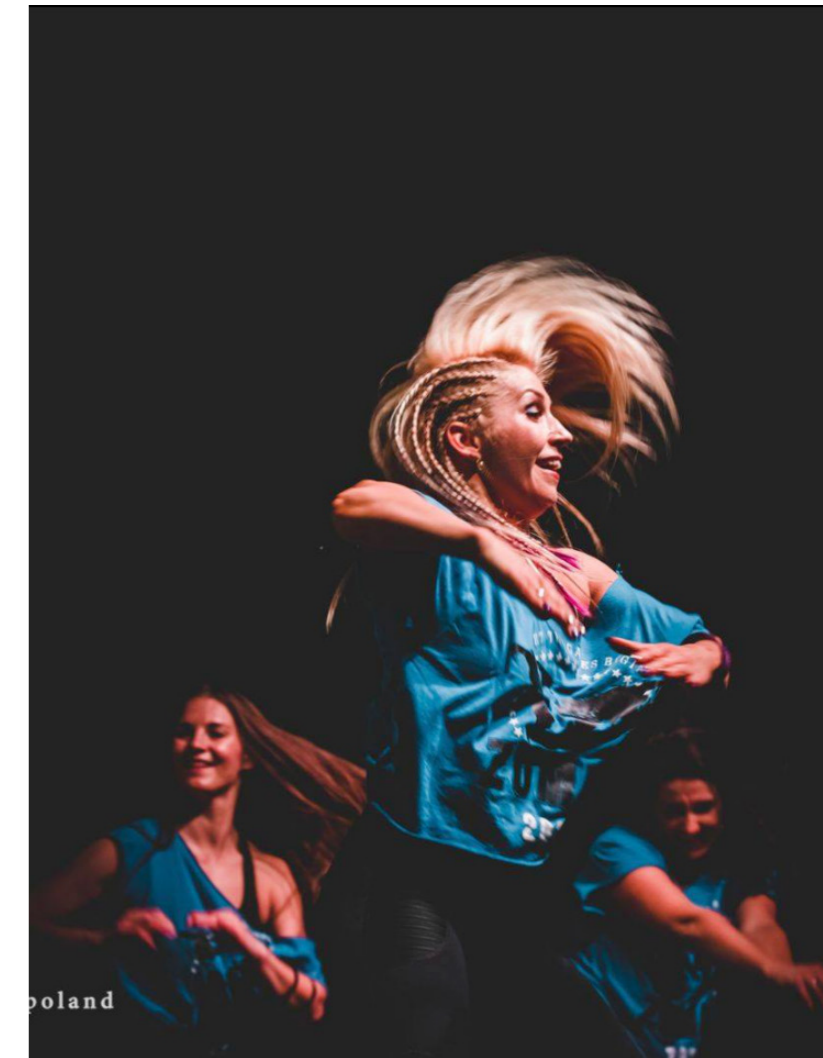


FOT. PHOTOZUMBA POLAND



# ZUMBA WEAR

NIEZAPOMNIANE STYLÓWY!



FOT. PHOTOZUMBA POLAND

WIĘCEJ INSPIRUJĄCYCH  
ZUMBOWYCH KOLEKCJI ZNAJDZIESZ  
NA: [FACEBOOK.COM/ZUMBASKLEP](https://www.facebook.com/zumbasklep)  
ORAZ: [SKLEP.ZUMBASKLEP.PL](https://sklep.zumbasklep.pl)

FESTIWAL KOBIEC KRAKÓW



# ZUMBA WEAR

NIEZAPOMNIANE STYLÓWY!

WIĘCEJ INSPIRUJĄCYCH  
ZUMBOWYCH KOLEKCJI ZNAJDZIESZ  
NA: [FACEBOOK.COM/ZUMBASKLEP](https://www.facebook.com/zumbasklep)  
ORAZ: [SKLEP.ZUMBASKLEP.PL](https://www.sklep.zumbasklep.pl)



FOT. PHOTOZUMBA POLAND



photozumba.poland



WIĘCEJ INSPIRUJĄCYCH  
ZUMBOWYCH KOLEKCJI ZNAJDZIESZ  
NA: [FACEBOOK.COM/ZUMBASKLEP](https://facebook.com/zumbasklep)  
ORAZ: [SKLEP.ZUMBASKLEP.PL](https://sklep.zumbasklep.pl)

# ZUMBA WEAR

NIEZAPOMNIANE STYLÓWY!



photozumba.poland

Festiwal Kobiet  
Kraków  
2020



photozumba.poland



photozumba.poland

FOT. PHOTOZUMBA POLAND



REGGAE TON  
VS  
DANCEHALL  
KONGRES



Anna Starkey  
PHOTOGRAPHY



REGGAE TON

# ZUMBA WEAR

NIEZAPOMNIANE STYLÓWY!

EDYCJA: REGGAE TON VS DANCEHALL



FOT. ANNA STARKEY PHOTOGRAPHY

WIĘCEJ INSPIRUJĄCYCH ZUMBOWYCH KOLEKCJI  
ZNAJDZIESZ NA: FACEBOOK.COM/ZUMBASKLEP  
ORAZ: SKLEP.ZUMBASKLEP.PL

ZUMBA®  
**WEAR**



# ZUMBA SWAROVSKI SHINE LIKE A DIAMONDS!

Pozwól sobie na odrobinę szaleństwa i sprawdź naszą kolekcję ozdobioną kryształkami Swarovskiego. Te ubrania sportowe damskie są dedykowane kobietom lubiącym błysk i wszystko, co olśniewa.

Dodatek klasycznych lub różnobarwnych kryształków, najwyższej jakości sprawia, że wyróżnisz się z tłumu. Nie zapominamy jednak o tym, co charakteryzuje wszystkie nasze ubrania damskie sportowe. Najwyższej klasy tkaniny i przemyślane kroje harmonijnie współgrają z każdym twoim ruchem. Załóż wygodne legginsy damskie z wysokim stanem wykonane z kompresyjnego materiału i zobacz, jak fantastycznie kryształki wyglądają w trakcie różnych aktywności fizycznych. Kto powiedział, że w trakcie ćwiczeń na siłowni nie możesz błyszczeć jak w wieczorowej biżuterii, a przy tym czuć się komfortowo. Te ubrania sprawdzą się nie tylko w trakcie treningów, możesz stworzyć z nimi wyjątkowy miejski look na spotkanie z przyjaciółmi czy spacer po parku. Ciekawe mieniące się wzory sprawiają, że nie można oderwać od nich wzroku. Każdy zestaw sportowy damski wzbogacony o element z naszej kolekcji Swarovski staje się niepowtarzalny i ultra kobiecy.

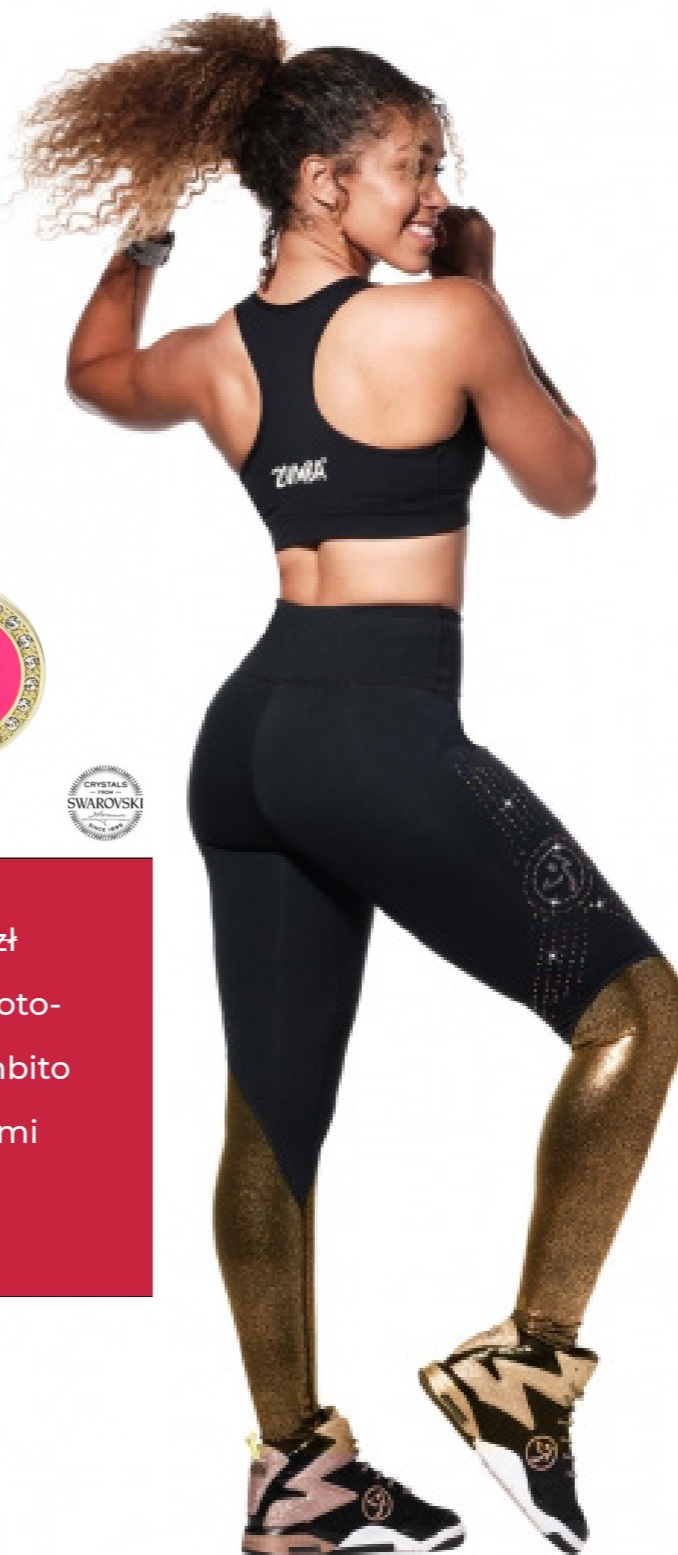


**119 zł / 329 zł**  
Czapka  
Zumba All Stars  
z kryształkami  
Swarovski



**129 zł / 259 zł**  
Naszyjnik złoto-  
różowy Zumbito  
z kryształkami  
Swarovski

WIĘCEJ INSPIRUJĄCYCH  
ZUMBOWYCH KOLEKCJI ZNAJDZIESZ  
NA: [FACEBOOK.COM/ZUMBASKLEP](https://www.facebook.com/zumbasklep)  
ORAZ: [SKLEP.ZUMBASKLEP.PL](https://www.sklep.zumbasklep.pl)



**139 zł / 659 zł** Legginsy z kryształkami Swarovski Zumba Shine

**129 zł / 609 zł** Legginsy z kryształkami Swarovski Zumba Crop



# ZUMBA DNA II

## NOWA KOLEKCJA!

Athleisure to nie tylko odzież, ale i specyficzny styl życia, który można realizować zaopatrując się w produkty znajdujące się w ofercie Zumba Sklep (a asortyment jest niezwykle szeroki, znacznie wykraczający poza samą odzież). Jest to idealny styl dla osób uwielbiających aktywny wypoczynek, dla których zdrowie i aktywność należą do największych życiowych priorytetów. Dla stylu athleisure charakterystyczne są takie elementy odzieży jak luźne i zwężane ku dołowi dresy, kolorowe legginsy, bluzy typu hoodies czy kurtki puchowe, pikowane kamizelki i bomberki w żywej i mocno jaskrawej kolorystyce.

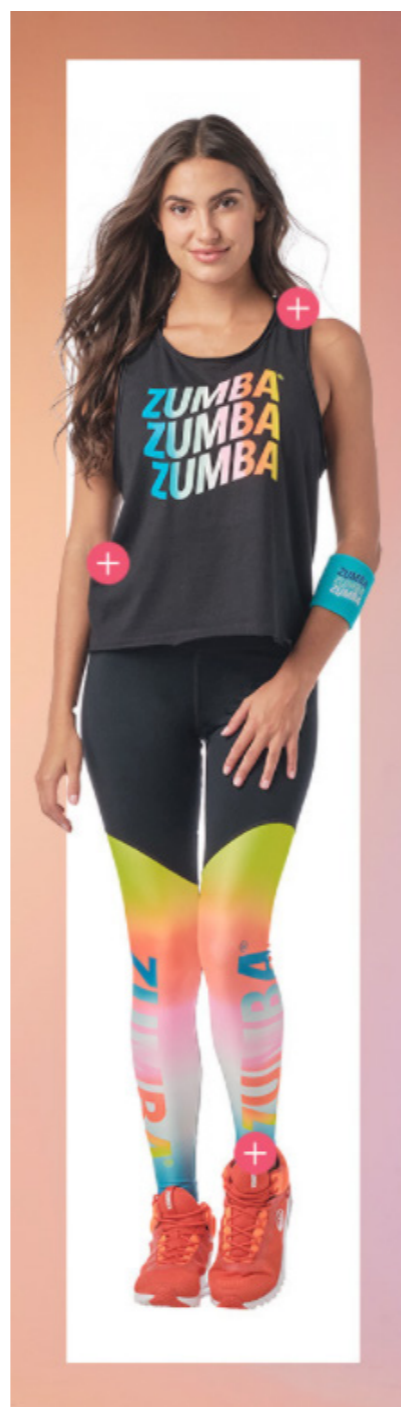
Na [www.zumbasklep.pl](http://www.zumbasklep.pl) znajduje się mnóstwo ciekawych elementów odzieży, dodatków czy obuwia, dzięki którym można dowolnie eksperymentować ze stylizacjami, które będą nie tylko niezwykle wygodne, ale i efektownie prezentujące się, zarówno w parku, jak i kawiarni czy na bieżni lub siłowni.



**19 \$** Dance In Color Scarf

**32 \$** Zumba Color Crop Tank

**339 zł / 419 zł** Buty sportowe Zumba Air Funk



**139 zł** Koszulka Zumba Color V-Neck

**49 zł** Frotka Zumba Turn Up The Heat (2 szt.)

**339 zł / 419 zł** Buty sportowe Zumba Air Funk



**32 \$** Zumba Color Crop Tank

**59 \$** Zumba Dance In Color High Waisted Ankle Leggings

**339 zł / 419 zł** Buty sportowe Zumba Air Funk



**139 zł** Koszulka sportowa czarna na ramiączkach Zumba Color Your Dance Twisted



# ZUMBA UNDER 18

## KOLEKCJE KIDS JUNIOR I ZUMBINI!

To ile frajdy dzieciaki mają na zajęciach Zumba Kids i Zumba Junior nikogo nie trzeba już przekonywać! Wystarczy zobaczyć na filmiki i zdjęcia. Dodatkowo wystartowała również Zumba Zumbini wraz z przeuroczą kolekcją ubrań!

Odwiedź [facebook.com/zumbasklep](https://facebook.com/zumbasklep) i odkryj co jeszcze przygotowano dla naszych roztańczonych milusińskich w każdym wieku!



75 zł Koszulka młodzieżowa czarna Zumba Strong & Sweet RBT



18 \$ Kalino Tee



18 \$ I've Got the Magic Tee

24 \$ Zumbini Shake It Harem Pants

24 \$ Shake It! Harem Pants



109 zł Koszulka młodzieżowa niebieska Zumba Roar Tank



119 zł Koszulka młodzieżowa czarna Zumba ZW Juniors Inspire Everywhere



159 zł Bluza młodzieżowa czarna Zumba MVP Zip Up

zumbini®

WIĘCEJ INSPIRUJĄCYCH ZUMBOWYCH KOLEKCJI ZNAJDZIESZ NA: [FACEBOOK.COM/ZUMBASKLEP](https://facebook.com/zumbasklep) ORAZ: [SKLEP.ZUMBASKLEP.PL](https://sklep.zumbasklep.pl)



# MARATONY ZUMBY POMAGAJĄ!



Czy wiecie dlaczego nasz maraton charytatywny nazywa się Rubiton? Postaram się Wam to wyjaśnić i przybliżyć historie nazwy.

Jak wiemy zadanie Muskietierowie Szpiku to niesienie pomocy młodym wojownikom z oddziału onkologii i nie tylko. Działają w całej Polsce niosąc radość dzieciakom i ich rodzicom, wspierają ich w trudnych sytuacjach. Są przy nich i motywują ich, swoimi działaniami potrafią wysupłać uśmiech na ich twarzach.

# #TAŃCZĄC POMAGASZ



FOT. PHOTO ZUMBA POLAND



FOT. PRZEMEK SZEWCZYK FOTOGRAFIA

FOT. MAREK CIEĆWIERZ

Właśnie jednym z naszych podopiecznych był chłopiec o imieniu Rubik walczył do końca, nie poddawał się... niesamowity mały wojownik! Niestety któregoś dnia przegrał wojnę, serce nam pękło, jednak cały czas jego uśmiech i radość towarzyszy nam do dnia dzisiejszego... i daje nam motywację do dalszych działań i umacnia nas w podejmowanych decyzjach, Rubik jest zawsze w naszych sercach.

### **Nie zapominamy!**

To właśnie na część pamięci małego wojownika, organizujemy maratony taneczne w całej Polsce, tym razem jesteśmy w Krakowie wytańczymy pomoc i radość na charytatywnym maratonie pod nazwa RUBITON

### **Pokażmy moc!**

Autor: Do Mi





FOT. PRZEMEK SZEWCZYK FOTOGRAFIA



FOT. PRZEMEK SZEWCZYK FOTOGRAFIA





FOT. PRZEMEK SZEWCZYK FOTOGRAFIA



FOT. PRZEMEK SZEWCZYK FOTOGRAFIA



FOT. PRZEMEK SZEWCZYK FOTOGRAFIA







FOT. PRZEMEK SZEWCZYK FOTOGRAFIA



FOT. PRZEMEK SZEWCZYK FOTOGRAFIA



photozumba.poland

# A NA DO WIDZENIA, TAKIE NASZE MAŁE MARZENIE...

