

Časopis Eva 01/2011 o Pole Dance Academy

Tak toto, dievčatá, toto je chuťovečka! Sexi, sebavedomá, s telom bohyne? Nech sa páči. Neriešte, čo by vaša "babi" povedala na to, že chodíte tancovať k tyči. Tento šport - áno, takto jej to vysvetlite - už nie je len záležitosťou "vykričaných domov". "Pajdika" za šnúročku tanga síce na tréningu nedostanete, ale čosi lepšie! Aké to je? Je to super. To by ako opis aj obstálo. Ale my vás máme rady, tak utrúsime ešte nejaké to slovko o Pole dance. Okrem toho, že začnete úplne inak vnímať svoju ženskosť, krásu, sexepíl, vytvarujete si takú postavu, o ktorej sa vám ani nesnívalo. Prsia, chrbát, triceps, stehná, zadok. Liv garantuje pri intenzívnom tréningu úbytok troch kíľ za dva týždne. Lekcia zvädzania začína warm upom - cvičeniami na zahriatie. Hneď na prvej hodine sa dokonca skúšajú aj jednoduché otočky! A potom sa to len začne! Náročnosť prvkov rastie a z hodiny na hodinu sa z vás stane profička. Prvé ľahučké predstavenie sa dá odpáliť už po prvej lekcií. Strip plastiku - umenie byť sexi - podľa Lívie zvládne väčšina báb už na prvej hodine. Aspoň je potom čo rozvíjať! Ja by som si však počkala na delikatesky - otočky a dych vyrážajúce gymnastické kúsiky. Za kýbeľ sebavedomia a perfektnej zábavy nájdete na www.poledanceacademy.sk.



Kto chce takéto telo? Ja, ja, ja!

POLE DANCE ACADEMY

Tak toto, dievčatá, toto je chuťovečka! Sexi, sebavedomá, s telom bohyne? Nech sa páči. Neriešte, čo by vaša „babi“ povedala na to, že chodíte tancovať k tyči. Tento šport - áno, takto jej to vysvetlite - už nie je len záležitosťou „vykričaných domov“. „Pajdika“ za šnúročku tanga síce na tréningu nedostanete, ale čosi lepšie!

Aké to je?

Je to super. To by ako opis aj obstálo. Ale my vás máme rady, tak utrúsime ešte nejaké to slovko o Pole dance. Okrem toho, že začnete úplne inak vnímať svoju ženskosť, krásu, sexepíl, vytvarujete si takú postavu, o ktorej sa vám ani nesnívalo. Prsia, chrbát, triceps, stehná, zadok. Liv garantuje pri intenzívnom tréningu úbytok troch kíľ za dva týždne. Lekcia zvädzania začína warm upom - cvičeniami na zahriatie. Hneď na prvej hodine sa dokonca skúšajú aj jednoduché otočky! A potom sa to len začne! Náročnosť prvkov rastie a z hodiny na hodinu sa z vás stane profička. Prvé ľahučké predstavenie sa dá odpáliť už po prvej lekcií. Strip plastiku - umenie byť sexi - podľa Lívie zvládne väčšina báb už na prvej hodine. Aspoň je potom čo rozvíjať! Ja by som si však počkala na delikatesky - otočky a dych vyrážajúce gymnastické kúsiky. Za kýbeľ sebavedomia a perfektnej zábavy nájdete na www.poledanceacademy.sk.