

## Rolands Bartaševics



Rolands ir licencēts starptautiskās treniņu programmas “Zumba Fitness ®” instruktors ar vairāk nekā 5 gadu pieredzi; Rīgā nodarbības vadījis vairākos sporta klubos, tostarp vienā no lielākajiem – “People Fitness”, centrālajā sporta bāzē - Olimpiskajā sporta centrā, kā arī plaši pazīstamajā un populārajā sporta/izklaides komūnā "Ghetto Games", tāpat nodarbības vadījis citviet Latvijā, dažādās iestādēs, uzņēmumos un organizācijās, kā arī treniņnometnēs, publiskos un korporatīvajos pasākumos un vairāku projektu ietvaros.

Visa līdzšinējā dzīve bijusi saistīta ar sportu, bet mīlestība tieši pret deju Rolandam radās pirms vairāk nekā 10 gadiem, kad iepazinis Kubas salsas burvību ar visiem tās apakšstiliem, un kopš tā laika deja kļuva par neatņemamu dzīves sastāvdaļu, kam sekoja uzstāšanās deju šovos, priekšnesumos un sacensībās, kā arī sāktas vadīt grupu nodarbības Kubas salsā un Latino fitness.

### **Par zumbu:**

“Zumba Fitness ®” nodarbību laikā dalībnieki, kombinējot deju soļu un horeogrāfiju elementus apvienojumā ar daudzveidīgas mūzikas pavādījumu, tiek iepazīstināti ar dažādiem mūzikas žanriem un deju stiliem, vienlaikus pilnveidojot ķermeņa koordināciju un apgūstot jaunas vai zināmas kustības, turklāt tā paredzēta ikvienam – gan vīriešiem, gan sievietēm jebkādā vecumā un neatkarīgi no deju pieredzes.

Tāpat nodarbība viennozīmīgi veicina mūsdienās tik ļoti nozīmīgo stresa mazināšanu un laimes hormonu izdalīšanos, kaut vismaz uz nodarbības laiku ļaujot dalībniekiem "atslēgties" no ikdienas rutīnas, garantējot jautrību, prieku un pozitīvas emocijas ikvienam dejojotgribētājam!