# Joga, zumba, stretching i pilates na świeżym powietrzu

42 bezpłatne zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu w malowniczej przestrzeni przy Stawach Brustmana na Bielanach

# Cele:

Celem projektu jest stworzenie otwartej, przyjaznej przestrzeni do aktywności fizycznej, integracji mieszkańców oraz wspólnego spędzania czasu w otoczeniu natury. Ruch na świeżym powietrzu to nie tylko wsparcie dla zdrowia i kondycji, ale również sposób na poprawę samopoczucia, redukcję stresu i budowanie lokalnej społeczności. Różnorodna forma zajęć pozwoli na dotarcie do szerszej grupy, a intensywność oraz nastrój zajęć dopasowany będzie do potrzeb uczestników, gdyż projekt zakłada maksymalny nacisk na indywidualne i holistyczne podejście do zdrowia oraz dobrostanu.

Program zajęć został przygotowany tak, aby każdy mógł znaleźć coś dla siebie — niezależnie od wieku czy poziomu sprawności.

# Cele:

Cel główny:
Poprawa dobrostanu fizycznego i psychicznego mieszkańców Bielan poprzez organizację bezpłatnych, ogólnodostępnych zajęć ruchowych na świeżym powietrzu przy Stawach Brustmana, sprzyjających aktywnemu stylowi życia, relaksowi oraz integracji społecznej.

Cele szczegółowe:
- Zwiększenie dostępności bezpłatnych form aktywności fizycznej dla mieszkańców Bielan.
- Promowanie zdrowego stylu życia oraz regularnego ruchu na świeżym powietrzu.
- Wspieranie profilaktyki zdrowia psychicznego poprzez ruch, relaksację i kontakt z naturą.
- Tworzenie przestrzeni do integracji międzypokoleniowej i budowania lokalnej społeczności.
- Poprawa kondycji fizycznej, mobilności oraz ogólnego samopoczucia uczestników.
- Zmniejszanie poziomu stresu i napięcia poprzez praktyki relaksacyjne i uważność.
- Zachęcanie mieszkańców do aktywnego korzystania z terenów zielonych Bielan i spędzania czasu w naturze.
- Stworzenie przyjaznej i otwartej atmosfery, dostępnej dla osób o różnym wieku i poziomie sprawności.
- Ukazanie, że aktywność sportowa i ruch jest dla każdego.

# Czego potrzebujesz?

- Wygodny strój dopasowany do pogody
- Mata
- Coś do picia
- Coś czego zwykle potrzebujesz przy wysiłku fizycznym, na przykład ręcznik

# Instruktorzy i nauczyciele

Agnieszka Tarnakowicz - JOGA

Małgorzata Kołczyk-Szczerba - ZUMBA

Estera Sobieraj – JOGA i RELAKSACJA

Agata Golenda - PILATES

# Agnieszka Tarnakowicz

Przygodę z jogą zaczęłam już jako dojrzała kobieta, do tego nieskalana sportem, co tylko potwierdza fakt, że wejść na tę ścieżkę może każdy i zawsze.

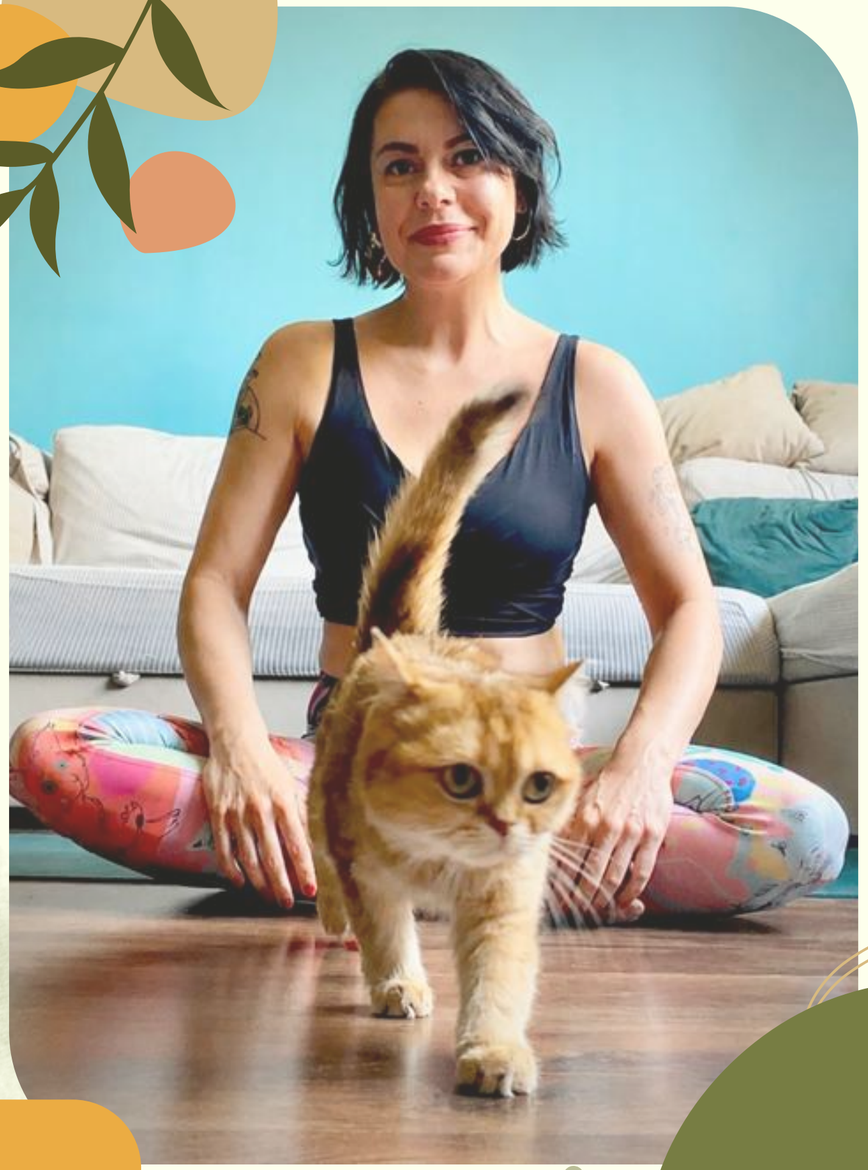
Zakochałam się w tym rodzaju ruchu, który kieruje uwagę do wewnątrz, a skutkiem ubocznym jest ładne "zewnątrz". Jogi uczę już prawie 10 lat.
Ukończyłam dwuletni kurs nauczycielski jogi wg metody BKS Iyengara Open Mind Joga Classic School pod okiem Agaty Biernat. Należę do Stowarzyszenia Jogi Iyengara w Polsce i nadal korzystam z kursów i szkoleń pogłębiających moją praktykę oraz z wiedzy doświadczonych nauczycieli tej metody jak Paulina Stróż, Konrad Kocot czy Marek Migała.
Skończyłam kurs nauczycielski jogi hormonalnej wgDinah Rodrigues u prekursorki tej metody w Polsce Ireny Kertyczak w 2023, a teraz w 2026 kurs jogi hormonalnej dla diabetyków.

# Małgorzata Kołczyk-Szczerba

Cześć, z tej strony Gosia. Jestem licencjonowaną instruktorką Zumba® Fitness i prowadzę swoje zajęcia na Bemowie. Od zawsze kocham taniec i ruch.
Wierzę, że dobra muzyka i rytm potrafią poprawić humor nawet w najbardziej pochmurny dzień.
Sport to mój styl życia — biegam, jeżdżę na rowerze, zdobyłam kilka pucharów, ukończyłam Koronę Maratonów Polski i mam za sobą start w biegu ultra.
Kocham aktywność w każdej formie, ale to właśnie taniec daje mi największą wolność, radość i możliwość wyrażania siebie.
Na moich zajęciach znajdziesz ogrom energii, uśmiechu i dobrą atmosferę, która sprawia, że chce się tam wracać. Bo Zumba® to coś więcej niż trening — to endorfiny, pewność siebie i pozytywna energia, którą czuć jeszcze długo po wyjściu z sali.
Stawiam na rozwój uczestnicząc w szkoleniach, warsztatach i masterclassach dla instruktorów. Wierzę, że inwestowanie w siebie i swoje kompetencje, to najlepsza droga do rozwoju zawodowego, jak i osobistego.

https://www.instagram.com/sportove_love?igsh=cThvdXBmbWF6YjM3
https://www.zumba.com/en-US/p/ma%C5%82gorzata--ko%C5%82czyk-szczerba%20/3187522

# Estera Sobieraj



Jestem psychologiem, arteterapeutą i nauczycielem plastyki, seksuologiem, socjoterapeutą oraz nauczycielem jogi. Od 16 lat pracuje w Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii nr 4 na Bielanach. Jestem specjalistą w SPK oraz przewodniczącą Stowarzyszenia “Kierunek -> Młodość”. Ukończyłam dwu letni kurs nauczycielski YTT 250 w stylu jogi Iyengara. W swojej pracy łączę wiedzę psychologiczną z uważną pracą z ciałem, tworząc przestrzeń do zatrzymania, oddechu i głębokiego kontaktu ze sobą. Jestem fanką także innych rodzajów jogi – szczególnie Vinyasa i Yin. Bliskie jest mi klasyczne rozumienie jogi — jako praktyki, która harmonizuje ciało, umysł i emocje. Podczas zajęć ważny jest dla mnie zarówno dobrostan fizyczny, jak i psychiczny uczestników. Łączę ruch, świadomy oddech i relaks, dbając o atmosferę bezpieczeństwa, ciekawości i uważności na indywidualne potrzeby każdej osoby. Także na potrzebę odpoczynku i dobrej zabawy samej w sobie. Wierzę, że ciało nosi w sobie ogromną mądrość i podpowiedź, a joga praktykowana z czułością i zrozumieniem może stać się drogą do większego spokoju, równowagi i wewnętrznego ukojenia. Jestem także certyfikowanym praktykiem Acces Bars - holistycznej techniki relaksacyjnej i terapeutycznej, która niesie głęboki relaks, redukcję stresu i podłoże do zmian. W grupie prowadzę relaksację metodą Schultza z kreatywną wizualizacją.
Ponadto moje pasje to malarstwo, literatura, filmoznawstwo, hipoterapia oraz wszelki kontakt z naturą (najlepiej w otoczeniu zwierząt 🙂)

https://www.instagram.com/estera.sobieraj.psycholog/
https://www.znanylekarz.pl/estera-sobieraj-2/psycholog-psycholog-dzieciecy-seksuolog/warszawa?utm_source=ig&utm_medium=social&utm_content=link_in_bio https://twojpsycholog.pl/profil-psychologa/estera-sobieraj-9280/direct

# Agata Golenda

Nazywam się Agata i od ponad 15 lat wspieram kobiety w budowaniu siły, sprawności i zaufania do własnego ciała. Jestem trenerką pilates, trenerką oddechu oraz specjalistką treningu mięśni dna miednicy.
Pracuję z kobietami na różnych etapach życia – w ciąży, w przygotowaniu do porodu, po porodzie, w okresie regeneracji, a także z kobietami dojrzałymi i seniorkami, które chcą zadbać o zdrowy, bezpieczny ruch i dobre samopoczucie na co dzień.
Łączę pilates, świadomy oddech, pracę z postawą oraz wzmacnianie mięśni dna miednicy, aby wspierać ciało w odzyskiwaniu stabilności, lekkości i komfortu. Pomagam zmniejszać napięcia, poprawiać postawę, wzmacniać centrum ciała i budować większą swobodę ruchu.
Wierzę, że zdrowy oddech i mądry ruch są fundamentem dobrego samopoczucia i profilaktyki zdrowotnej – zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn, niezależnie od wieku.
Zapraszam na zajęcia plenerowe, podczas których w spokojnej i wspierającej atmosferze zadbasz o swoje ciało, oddech i wewnętrzną równowagę.

Strona internetowa: www.mamoiselle.pl
Instagram: @aktywna_ciaza
@osom_pilates
Facebook: https://www.facebook.com/aktywnaciazazmamoiselle

# Grafik - Maj

| | | | |
|---|---|---|---|
| 19 maja | wtorek 17:00 | Joga | Estera |
| 23 maja | sobota 10:00 | Joga | Agnieszka |
| 26 maja | wtorek 17:00 | Zumba | Gosia |
| 30 maja | sobota 10:00 | Pilates | Agata |

# Grafik - Czerwiec

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 czerwca | wtorek 17:00 | Zumba | Gosia |
| 6 czerwca | sobota 10:00 | Joga | Agnieszka |
| 9 czerwca | wtorek 17:00 | Joga | Estera |
| 13 czerwca | sobota 10:00 | Zumba | Gosia |
| 16 czerwca | wtorek 17:00 | Joga | Agnieszka |
| 20 czerwca | sobota 10:00 | Joga | Estera |
| 23 czerwca | wtorek 17:00 | Joga | Agnieszka |
| 27 czerwca | sobota 10:00 | Zumba | Gosia |
| 30 czerwca | wtorek 17:00 | Joga | Estera |

# Grafik - Lipiec

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 lipca | środa 18:00 | Pilates | Agata |
| 4 lipca | sobota 10:00 | Joga | Estera |
| 7 lipca | wtorek 17:00 | Zumba | Gosia |
| 11 lipca | sobota 10:00 | Pilates | Agata |
| 16 lipca | Czwartek 18:00 | Pilates | Agata |
| 18 lipca | sobota 10:00 | Zumba | Gosia |
| 21 lipca | wtorek 17:00 | Joga | Agnieszka |
| 25 lipca | sobota 10:00 | Joga | Agnieszka |
| 28 lipca | wtorek 17:00 | Zumba | Gosia |
| 29 lipca | środa 18:00 | Pilates | Agata |

# Grafik - Sierpień

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 sierpnia | sobota 10:00 | Pilates | Agata |
| 4 sierpnia | wtorek 17:00 | Zumba | Gosia |
| 8 sierpnia | sobota 10:00 | Zumba | Gosia |
| 11 sierpnia | wtorek 17:00 | Joga | Agnieszka |
| 15 sierpnia | sobota 10:00 | Joga | Agnieszka |
| 18 sierpnia | wtorek 17:00 | Zumba | Gosia |
| 22 sierpnia | sobota 10:00 | Joga | Agnieszka |
| 25 sierpnia | wtorek 17:00 | Joga | Estera |
| 26 sierpnia | środa 18:00 | Pilates | Agata |
| 29 sierpnia | sobota 10:00 | Joga | Estera |

# Grafik - Wrzesień

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 września | wtorek 17:00 | Zumba | Gosia |
| 5 września | sobota 10:00 | Joga | Estera |
| 8 września | wtorek 17:00 | Joga | Agnieszka |
| 12 września | sobota 10:00 | Pilates | Agata |
| 15 września | wtorek 17:00 | Zumba | Gosia |
| 19 września | sobota 10:00 | Joga | Agnieszka |
| 22 września | wtorek 17:00 | Joga | Estera |
| 26 września | sobota 10:00 | Pilates | Agata |
| 29 września | wtorek 17:00 | Joga | Agnieszka |