

# THE S | P | A

INSTRUKTOR

**MARLENA ZIELIŃSKA**



Marlena to instruktor rekreacji ruchowej ze specjalizacją fitness oraz taniec. Od 2013 roku jest licencjonowaną instruktorką Zumba Fitness oraz członkiem ZIN (Zumba Instruktor Network). Tańczy od najmłodszych lat, a swoje pierwsze taneczne kroki stawiała w Domu Kultury „Dorożkarnia”. Od 2005 roku tańczyła w Teatrze Tańca „Test”, który ma na swoim koncie wiele wygranych w Polsce i za granicą. Oprócz występów z zespołem, Marlena tańczyła również w czterech spektaklach: „Music-call”, „Alegria Town”, „Magazyn 2084” oraz „Tak trudno”.

Po wielu latach szkolenia się u różnych choreografów, trenerów polskich, jak i zagranicznych nadszedł czas na зараżanie innych ludzi pasją i wielką miłością do aktywnego trybu życia. Od 2011 roku jest instruktorem fitness, posiada dyplom IFAA Polska Instruktor Zajęć Grupowych, IFAA Zdrowy Kręgosłup, IFAA Pilates oraz IFAA Fitness Powięzi. Nieustannie doskonalili swoją wiedzę na szkoleniach, warsztatach oraz konwencjach. Do każdego zajęcia przemyca elementy tańca oraz ćwiczenia prosto z sali baletowej. Na co dzień trenuje zarówno z dziećmi, jak i dorosłymi.

Marlena uważa, że fitness jest dobrą drogą na doładowanie się pozytywną energią.