

OPA-cize: Ένας συνδυασμός σωματικής άσκησης, που έ



Το OPA-cize είναι το πρώτο πρόγραμμα γυμναστικής στον κόσμο και έχει θεαματικά αποτελέσματα και το επινόησε μια συμπατριώτισσα από το Σίδνεϊ μέχρι το Σικάγο γυμνάζονται στους ρ

ΠΩΣ ΣΥΝΕΛΑΒΕ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ΤΟΥ OPA-cize Η KATHY SKETTOS

Η Κάθυ Σκέτος (Kathy Skettos), που είναι η ιδρύτρια του OPA-cize ξεκίνησε να χορεύει επαγγελματικά ως χορεύτρια των χορών Λάτιν όταν ήταν μόλις 20 ετών και εργάστηκε για κάποιες από τις μεγαλύτερες παραγωγές βραζιλιάνικου χορού που έγιναν στο Σίδνεϊ στις αρχές της δεκαετίας του 90. Στη συνέχεια έφτιαξε το δικό της χορευτικό συγκρότημα, τις «Λατίνες», η οποίες είχαν εβδομαδιαίο πρόγραμμα εμφανίσεων στο Star City Casino μέχρι το 2003. Κάποια στιγμή, πούλησε την επιχείρησή της, παντρεύτηκε και έκανε ένα κοριτσάκι. Μετά από πολλές αποτυχημένες προσπάθειες να μείνει έγκυος για δεύτερη φορά αποφάσισε μαζί με το σύζυγό της να σταματήσει την προσπάθεια και να χαρεί την ευλογία που τους δώθηκε στο πρόσωπο της κορούλας τους. Ήταν τότε, που η Κάθυ αποφάσισε πως πρέπει να χάσει το βάρος που είχε αποκτήσει κατά τη διάρκεια των ορμονικών θεραπειών δοκιμάζοντας το γυμναστήριο για να ανακαλύψει ότι δεν της ταίριαζε. Στη συνέχεια, ανακάλυψε ένα νέο πρόγραμμα, το Latin Dance Fitness που μόλις είχε αρχίσει στην Αυστραλία στα τέλη του 2009 και αποφάσισε να το δοκιμάσει. Ενθουσιάστηκε και από τότε δεν ξανακοίταξε πίσω! Έγινε Δασκάλα χορού και σωματικής άσκησης το Μάρτιο 2010 και έφτιαξε τη δική της ομάδα. Από τότε έχει διοργανώσει πολλές μεγάλες εκδηλώσεις που συνδιάζουν χορό και γυμναστική στην Αυστραλία και σε πολλές άλλες χώρες σε όλο τον κόσμο!

ΑΠΙΣΤΕΥΤΗ Η ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΜΑΘΗΜΑ

Όπως μας είπε ιδρύτρια όταν συνειδητοποίησε ότι δεν υπάρχουν μαθήματα που να συνδυάζουν τον ελληνικό χορό με την άσκηση αποφάσισε να δοκιμάσει να φτιάξει μια τέτοια τάξη. Η ανταπόκριση του κόσμου ήταν απίστευτη καθώς στο πρώτο κίολας μάθημα 160 μαθητές γέμισαν την πίστα! Δυστυχώς, δύο ημέρες πριν την έναρξη του OPA-cize, η αδελφή της Κάθυ, η Μαίρη, έφυγε από τη ζωή στο

οπίτι των γονιών της. Είχε πεθάνει από καρδιακή ανεπάρκεια. Η Κάθυ και η Μαίρη αποφάσισαν να συνεχίσει το όνειρο της ένα μήνα μετά.

ΕΝΑ ΟΝΕΙΡΟ ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΟ ΣΤΗΝ

Η προσπάθειά της είναι τώρα αφιερωμένη στην Μαίρη, με την ελπίδα όπως λέει να μην πεθάνει ποτέ. Οι μαθητές της OPA-cize είναι άνθρωποι που όπως η αδελφή της δεχόταν να πεθάνει. Η Μαίρη είχε μεγάλα οφέλη της άσκησης στην υγεία της και σε εκείνους που αισθάνονται ότι η ζωή τους είναι γεμάτη με τις κακουχίες της ζωής. Προσπαθώντας να μην γίνουμε κακές διατροφικές συνήθειες και να μην βρισκόμαστε στο περιθώριο ή να μην είμαστε σε ένα γυμναστήριο. Το δημοφιλές πρόγραμμα ξεκίνησε και σε άλλες χώρες βοηθώντας τους ανθρώπους να βρουν την υγεία τους και να κάνουν

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ OPA-cize ΜΕ ΤΗΝ

“Ένα βράδυ είπαμε να κάνουμε ένα βράδυ. Δεν μπορούσα να πιστέψω ότι θα γινόταν. Το πάρτι ήταν για τις 23 Μαρτίου και η αδελφή μου έφυγε από τις ζωές μας τον επόμενο έτος. Εγώ δεν είχα τόσο μεγάλη επιθυμία για τη μουσική. Ήταν η Μαίρη η αδελφή μου που την Ελλάδα και τον ελληνικό τρόπο ζωής. Ήταν η Μαίρη η αδελφή μου που με πένθησα και αποφάσισα να το συνεχίσω. Ξεκίνησα να χορεύω μικρή σαν τότε. Έλεγε ότι ο χορός δεν είναι για μένα. Δεν μπορούσα να κάνω ποτέ το χορό και στα 19 συνέχισα να κάνω ένα βραζιλιάνικο συγκρότημα μέχρι να πεθάνει η Μαίρη. Η Μαίρη ήταν η αδελφή μου που εμφανιζόταν στο Καζ