

Ο ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ Η ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΤΑΚΤΗΣΕΙ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ



Ο κόσμος που βασίζεται αποκλειστικά στον ελληνικό χορό παράδοικος, η Κάθυ Σκέτος. Μέσα σε ένα χρόνο χιλιάδες άνθρωποι έχουν αποκτήσει τον κόσμο των ελληνικών χορών!

Είναι ξεφαντικά και απροσδόκτα από κάποιον να βρει την ψυχική δύναμη να κάνει μετά.

Η ΜΝΗΜΗ ΤΗΣ ΑΔΕΛΦΗΣ ΤΗΣ

Προβλεπόμενα στη μνήμη της αδελφής κάθουν για το OPA-cize όλοι οι άνθρωποι που ασκούνται και δεν γνωρίζουν τα οφέλη της υγείας. Το πρόγραμμα στοχεύει επί του παρόντος στην απώλεια βάρους λόγω της κατάθλιψης που προκαλείται επίσης για τους ανθρώπους και τους υπέρβαρους και νιώθουν ότι δεν αισθάνονται άνετα για να πάνε στο πρόγραμμα άσκησης έχει πλέον βοηθήσει τους ανθρώπους να βελτιώσουν νέες φιλίες.

ΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΚΑΘΥ ΣΚΕΤΟΣ:

Είναι πάρτι με ελληνική μουσική για να πείσω ότι θα είχε τέτοια επιτυχία. Μετά από τον περασμένο χρόνο και η ημερομηνία της 21 Μαρτίου του περασμένου έτους επικοινωνία με τον ελληνικό χορό και η μουσική μου που είχε μεγάλη αγάπη για να διασκεδάσει. Σταμάτησα για να συνεχίσω στη μνήμη της αδελφής μου. Η μαμά δεν με άφησε να σταματήσω καλά κορίτσια. Αλλά τον αγαπούσα να χορεύω επαγγελματικά με μουσική τα 29 που άρχισα το δικό μου στο Σαρ Σίτυ και στα RSL Club.

Είχα 65 κοπέλες που δούλευαν για μένα. Ο ελληνικός χορός και αεροβίκικ είναι ένας μοναδικός συνδυασμός. Η άσκηση που είναι επίπονη γίνεται με τον πλέον ευχάριστο τρόπο και δεν καταλαβαίνεις πότε πέρασε η ώρα. Ο θεός μας φτιάχνει σε διαφορετικά μεγέθη αλλά αυτό δεν έχει σημασία, η υγεία πολλές φορές δεν εξαρτάται από το βάρος μας. Δεν ξέρω πού οφείλεται η επιτυχία του OPA-cize. Είμαι μια απλή κοπέλα που δουλεύει σκληρά. Με βοήθησαν πολύ τα κοινωνικά δίκτυα στο να επικοινωνήσω με άλλους ανθρώπους που ήθελαν να μάθουν το πρόγραμμα. Τώρα έχω εκπαιδεύσει δασκάλους με χιλιάδες μαθητές στο Περθ, τη Μελβούρνη, την Κάμπερα, την Αδελαίδα, το Μπρίσμινγκτον, το Μόντρεαλ στον Καναδά, τη Νέα Υόρκη και το Σικάγο στις ΗΠΑ, το Λονδίνο στη Μεγάλη Βρετανία. Ακόμη και στην Ελλάδα ξεκινάει το πρόγραμμα σύντομα!

Που και πότε γίνονται τα μαθήματα του OPA-cize στο Σίδνεϊ

- MARRICKVILLE WEST PUBLIC SCHOOL, LIVINGSTONE RD, Marrickville MONDAY 7.30PM-KATHY, EVALENE & ANASTASIA - PH: 0411400211
- MARRICKVILLE TOWN HALL, THURSDAY 7.30- PH: 0411400211
- CROYDON PARK PUBLIC SCHOOL HALL, 113 Georges River Rd - Enter via Beresford Rd WED 7.30pm-KATHY, EVALENE PH:0411400211
- GREENACRE CITIZENS HALL, 202 Waterloo Rd Tuesday 7.40pm (closed the 1st Tuesday of each month) EVALENE PH:0411400211
- MATRIVILLE PUBLIC SCHOOL, 310 BUNNERONG RD (ENTER VIA BEUCHAMP RD) TUESDAY 7.30PM-KATHY PH:0411400211