



Konarskiego 3

ZAPRASZA



poniedziałki 18:00, środy 20:30

CO TO JEST ZUMBA ?

ZUMBA to zainspirowana latynoskimi rytмами fuzja tańca i aerobiku, której twórcą jest Alberto „Beto” Perez. **INNA, ŁATWA, EFEKTYWNA** zaprojektowana dla wszystkich, bez ograniczeń wiekowych.

Zumba jest innowacyjnym systemem fitness, który poprzez świetną zabawę kształtuje sylwetkę, dba o kondycję, a przede wszystkim napawa optymizmem i wprawia w świetne samopoczucie, które zostaje na długo poza zajęciami. Na format zajęć składają się wolne i szybkie rytmy, co pozwala na rzeźbienie sylwetki i spalanie tkanki tłuszczowej. Zmiany tempa czynią Zumbę treningiem przerywanym, a więc jest połączeniem typowego treningu interwałowego. Kroki używane na lekcji są bardzo proste, a każdy z nich idealnie pasuje do muzyki. To właśnie pozwala nam „wyłączyć umysł” i oddać się dobrej zabawie.

KTO POPROWADZI ?

Beata Tomaszewska mgr.wychowania fizycznego, instruktor fitness, licencjowany instruktor Zumba i szkoleniowiec TMT.

Dołącz do grupy wcześniej dokonując **ZAPISU**, ilość miejsc limitowana. Tel. 660-599-733

Serdecznie zapraszam.