



# ZUMBA®

FITNESS

A világon is nagy teret hódító Zumba® fitness elhozta az alakformálás új módszerét. A Zumba® egyesítve a latin ritmusokat könnyen tanulható lépésekkel, mozdulatokkal, páratlanul egyedülálló fitnessprogramot hozott létre.

Egy 60 perces Zumba® oktatás alkalmával kb. 600 kalóriát égetsz el, miközben növeled az állóképességed, strapabíró-képességed.

A gyakorlatokba beépített Zumba® gyakorlatokkal erősíted izmaidat és formálsz alakod úgy, hogy nem is tudsz róla.

**Helyszín:** Hunyadvárosi közösségi ház, Kecskemét, Daróczi köz 14.

**Időpont:** Kedd-Csütörtök 18-19 óra

**Díj:** 400ft/óra

**Klubvezető:** Bothné Mészáros Mónika

**Bejelentkezés:** 06/70-321-3732

**Gyere! Próbáld ki!**