



ZUMBA V KOBEŘICÍCH

Co je to Zumba? Je to taneční fitness hodina inspirovaná latinsko-americkou hudbou.

Je to zábava! Zumba je „zamaskované cvičení“. Účastníci se baví.

Je to snadné! Zumba je navržena pro každého!

Je to účinné! V průběhu celé lekce Zumby se využívá pohybů, které vyžadují kontrolu středu těla – břišních a zádových svalů --- vyrýsované tělo a pozitivní vliv na srdce i mysl.

Kdy: středa 17. března od 19. -20. hod

čtvrtek 18. března od 18. -19. hod

Kde: v malé tělocvičně ZŠ

vstupné : - první týden ukázkové lekce zdarma

Sebou: pití, vhodná obuv, ručník

Těším se na vás

Magda

