

ZUMBA fitness



ZUMBA

PONIEDZIAŁEK

Zumba

to dynamiczna forma fitness, która łączy elementy tańca, aerobiku oraz ruchów wzorowanych na latynoamerykańskich rytmach muzycznych. Podczas zajęć Zumba uczestnicy wykonują energiczne i rytmiczne ruchy, które pomagają spalić kalorie, poprawić kondycję oraz nastrój. Zajęcia te są bardzo energetyczne i zabawne, a jednocześnie skuteczne w treningu całego ciała. Instruktor Zumba często korzysta z różnorodnych stylów muzycznych, takich jak salsa, merengue, cumbia, reggaeton czy hip-hop, co sprawia, że każda lekcja jest pełna różnorodności i radości. Zumba jest idealna dla osób, które lubią tańczyć oraz chcą poprawić kondycję fizyczną w przyjemny i efektywny sposób.

PONIEDZIAŁEK

19:45-20:45

Zajęcia prowadzone przez instruktora Aleksandrę Nalewaj

Rynek 19, SIENNO