

# Zumba Fitness

## ZUMBA FITNESS

Zumba opiera się na elementach aerobiku oraz tańcach latynoamerykańskich. Układy oparte o proste kroki wykonywane w rytm muzyki jak merenga, salsa, samba, reggeton, flamenco. Zumba występuje w różnych odmianach jak: Zumba Fitness najbardziej uniwersalna i skierowana do najszerzej grupy odbiorców oraz Toning z użyciem lekkich ciężarków. Zumba opiera się na elementach aerobiku oraz tańcach latynoamerykańskich. Ten innowacyjny trening fitness, to gwarancja osiągnięcia wspaniałej sylwetki, poprawy kondycji oraz dobrego samopoczucia.

Układy oparte o proste kroki wykonywane w rytm muzyki jak merenga, salsa, samba, reggeton, cumbia, flamenco, porwą wszystkich do tańca. Zumba to unikalne układy, dzięki którym będziesz się świetnie bawił, spalisz zbędne kalorie, a w zamian zyskasz nowe pokłady energii.

W treningach Zumbi może brać udział każdy. Nie ważne ile masz lat, czy jesteś kobietą lub mężczyzną, gdyż najistotniejsza jest to, że chcesz tańczyć i wcale nie musisz obawiać się braku jakiegokolwiek doświadczenia. Wystarczy tylko odrobina poczucia rytmu i dobre chęci.

### Dla kogo

Każdy poziom zaawansowania.

### Korzyści

- dobra zabawa
- uelastycznienie stawów
- uniwersalność zajęć (skierowane do każdego)
- poprawa wydolności organizmu

**Czas trwania** - 60 min i więcej

prowadzący: Mirosław Bednarkiewicz

**Zajęcia odbywają się w**

**Poniedziałki od godz. 19.00**

**Środę od godz. 19.00**