

ZUMBA®

ZUMBA® je dynamický ZÁBAVNÝ fitness program, který v sobě spojuje prvky aerobního cvičení a latinsko-amerických tanců. **ZUMBA®** je založena na principu intervalového kardio tréninku, kde se střídá svižná část s pomalejší a v této kombinaci dochází ke spalování tuků a efektivnímu formování CELÉHO těla (nejvíce v oblasti trupu, budete tedy mít štíhlý pas a pevné břicho). Cvičí se na úžasnou veselou motivující hudbu, která Vám sama hýbe tělem !!! Nemusíte se bát, že byste během lekce nestíhali! Lekce **Zumba fitness®** zvládne úplně každý, nepotřebujete mít žádné taneční či fitness zkušenosti, je navržena pro každého bez rozdílu věku, váhy či kondice. Není vůbec nutné dokonale napodobovat pohyby instruktorky. Ta je pro Vás pouze "inspirací".... Můžete si pohyby provádět, jak se Vám chce a podle toho, jak se právě cítíte. Choreografie jsou jednoduché a na lekcích se opakují, takže po pár hodinách je budete umět "zpaměti". Při hodině si ani neuvědomíte, že cvičíte, nemusíte přemýšlet nad žádnými složitými kroky a budete se cítit jako na party. Nebudete se dívat na hodinky, jako na jiných cvičeních :)

ZUMBA® je úžasná pro mysl, tělo i duši. Využívá základní kroky především salsy, reggaetonu, merengue a cumbie, objevuje se také tango, flamengo, samba, bhangra, belly dance, axé, calypso a mnohé další.

OPĚT ZAČÍNÁME CVIČIT ZUMBU® S MÍŠOU, PŘIPOJTE SE K NÁM!!!

Obecní úřad Horní Tošanovice

Středa 18,00 - 19,00 hod.

50,- Kč/hod.

Boty na přezutí s sebou