

Pojďte si všichni zacvičit!!!!

ZUMBU

s lektorkou

Kristýnou Uchytlovou



Zumba je dynamický fitness program, který v sobě spojuje prvky aerobního cvičení a latinsko-amerických tanců. Využívá kroky salsy, reggaetonu, merengue, cha-chy, samby apod. Zumba je založena na principu přerušovaného kardio tréninku, kde se střídá svižná část s pomalou a v této kombinaci dochází ke spalování tuků a efektivnímu formování celého těla. Zumba je úžasná pro mysl, tělo i duši. Po cvičení se nebudete moci dočkat další lekce! Taneční program je nejúčinnější a nejzábavnější cvičení navržené pro každého. Dobijte si taneční energií a za pomoci skvělé hudby objevte radost z pohybu. Zumba je prostě zábava....

Lekce by probíhaly každý pátek od 18h. v budově KD nebo školy.

Cena jedné lekce je 30 Kč.

Zájemci pište a volejte na čísla

- 721 669 627 Lucie Boháčová
- 605 753 303 Jaroslava Sochová

email: bohacova.lucie@seznam.cz, jaluska@seznam.cz nebo pište do zpráv na Facebooku.

O datu první lekce vás budeme včas informovat na webových stránkách Pusté Kamenice.