

Zumba i hallen og kroggårdskolen

Vær med til denne fitness-form, hvor inspirationen kommer fra de latinamerikanske lande både i musik og bevægelse

Folkene bag konceptet Zumbafitness, kalder det ”fitness in disguise”,

skjult fitness, fordi man ikke opdager, at man forbrænder en masse energi. Det er med andre ord hårdt arbejde, mens man danser og har det rigtig sjovt.

Du vil med garanti få sved på panden og smil på læben, når du genopdager dine hofters muligheder i salsalignende bevægelser.

Alle kan være med.

Instruktør: Lone Ølgård, tlf. 20 21 56 33

Tina Brix Lyng, tlf: 50 94 98 48