



Dinamica, emozionante, a ritmo di musica latina, **Zumba** è una combinazione di movimenti e passi di ballo, semplici da seguire per scolpire il corpo, divertendosi. E' indicata per persone di ogni fascia d'età, dai bambini di sei anni fino alle persone anziane. **Zumba** consente di aumentare la resistenza del corpo alla fatica, massimizza il consumo di calorie, brucia i grassi e tonifica il corpo.

"It's not a workout, it's a party!" ("Non è una fatica, ma una festa!").

Oltre a sudare, faticare, bruciare calorie, la parola d'ordine, per chi è alla ricerca della forma migliore, è divertirsi. I sensuali ed esplosivi ritmi latini creano un'atmosfera che rende l'allenamento puro divertimento.

Impegnati a seguire passi di danza su musiche caraibiche, gambe, braccia, addominali e glutei si tonificano e le calorie vanno in fumo!

Per informazioni: 328.9271840 Anna

Corsi a:

Azzano San Paolo con lezione gratuita
venerdì 27 marzo

Orio al Serio presso l' Auditorium
e Villaggio degli Sposi
presso PJ Dance Studio