

Lepo vabljeni na Zumbo - vadbo, ki je obnorela svet! Dobimo se vsak petek ob 19.45 uri v plesni dvorani Centra Holermuos v Ormožu.
Čeprav ure potekajo brez prestanka že več kot dve leti - tudi poleti, je mogoče prav jesenski čas tisti, ki vam bo dal zagon, da se nam končno pridružite. Plesno predznanje ni potrebno, starostne omejitve ni, potrebujete le dobro voljo. Novosti vpeljujemo sproti čez celo sezono, tako da se nam lahko pridružite kadarkoli!

Zumba je popularna skupinska plesna vadba, ki je obnorela svet. Ob vročih latino ritmih se sprostimo, zabavamo in naredimo nekaj zase. Je edinstvena vadba, ki daje občutek, kot da smo sredi dogajanja na razgretem plesišču, obenem pa prinaša rezultate. Temelji na intervalnem treningu, je skupek krepilnih vaj in plesnih korakov. Osredotoča se na vse skupine mišic, cilj je pridobivanje kondicije in oblikovanje telesa.

Poletje je mimo, dnevi bodo postajali krajši in hladnejši, zato vas vabimo, da petkove večere preživite z nami. Več informacij na FB strani KOŠ ZUMBA: https://www.facebook.com/KosZumba