

## Zumba fitness dla każdego

ZAPISY DOM KULTURY CHEMIK nr. Tel 32 2282090

Zumba fitness to aktywność odpowiednia dla każdego – bez względu na płeć, wiek, kondycję czy zaawansowanie taneczno-ruchowe. W Total Fitness programy dostosowujemy do indywidualnych potrzeb i możliwości grupy. To oznacza, że nawet osoby początkujące odnajdą się świetnie podczas treningu! Wystarczy podążać za wskazówkami instruktora, naśladować go podczas wykonywania choreografii i wczuć w klimat zajęć. Zumba fitness łączy pokolenia – na treningi zapraszamy więc zarówno nastolatków i studentów, jak i osoby dorosłe oraz starsze. Dobra zabawa, świetne efekty i poprawa samopoczucia gwarantowane! Zapraszamy!

