

Zumba

nu ook in
Keerbergen



info@gympies.be
www.gympies.be

Vanaf 1 september:

Elke dinsdag van 20-21u, 21-22u (vol)

Elke woensdag van 9-10u

Elke donderdag van 19-20u

Elke vrijdag van 10-11u en 11-12u

Alle info: www.gympies.be of 015 55 59 61

Wat is Zumba?

De nieuwste fitnessrage: aerobic op swingende Latijns-Amerikaanse muziek. Verschillende Latijns-Amerikaanse dansstijlen doen je heupen swingen. Een stevige work-out zonder dat je het zo aanvoelt!

Zumba is plezant! Zumba betekent letterlijk "snel bewegen als een bij". Een zumbales is lol beleven en voelt elke keer opnieuw aan als een leuk feestje bouwen.

Zumba is makkelijk! De danspasjes zijn zo makkelijk dat je onmiddellijk kan meedoen.

Zumba werkt effectief! Zumba is een intensieve work-out, waarmee je je uithoudingsvermogen traint. Zumba zet je hele lichaam aan het werk: je benen blijven constant in beweging door de basispasjes.