

Jutri se lehko prepustitem novi vrsti zabave imenovani Zumba, več v nadaljevanju.

- Vabljeni na Zumbo, vadbo, ki je obnorela svet. Ure potekajo ob sobotah, ob 17.uri v plesni dvorani Centra Holermuos Ormož.
- Plesno predznanje ni potrebno! Primerno za vse starostne skupine!
- Cena: Člani Kluba Ormoških Študentov 2€/ostali 3€

- Kaj je Zumba:
Zumba je ...dinamična in razburljiva plesna vadba ob eksotični latinsko-ameriški glasbi (salsa, reggaeton, cumbia, merengue..). Koreografije se menjajo med počasnimi in hitrimi ritmi s ciljem oblikovati in ojačati vaše celotno telo. Osredotoča se na mišične skupine zadnjice, rok, nog ter trebuha in na najpomembnejšo mišico vašega telesa - srce! Vadba je nezapleten skupek krepilnih vaj in enostavnih plesnih korakov. Ob seksi in energičnih latinoameriških ritmih ustvarja vzdušje razgretega plesišča, a obenem prinaša vidne rezultate. Zumba je edinstvena, učinkovita in najbrž najzabavnejša fitness senzacija pri nas!

LEPO VABLJENI!

Več info na: 5ra.zumba@gmail.com ter www.klub-kos.si