



aqua

ZUMBA®

Zumba to zainspirowana latynoskimi rytmami fuzja tańca i aerobiku.

Zumba jest bardzo innowacyjnym systemem fitness, który poprzez świetną zabawę kształtuje naszą sylwetkę, dba o naszą kondycję, a przede wszystkim napawa nas optymizmem i wprawia nas w świetne samopoczucie, które zostaje na długo, długo poza zajęciami.

Proste kroki taneczne, świetne kombinacje ruchów i motywująca muzyka stwarza atmosferę świetnej imprezy i totalnie porywa nas do zabawy.

Bardzo dynamiczna i ekscytująca kombinacja rytmów latynoskich i międzynarodowych, tj. merengue, salsa, cumbia, reggaeton, flamenco, samba, taniec brzucha, cha-cha, rumba, twist i wiele innych.

Zumba ...

... to przede wszystkim **ŚWIETNA ZABAWA**, uczestnicy nie zdają nawet sobie sprawy, że ćwiczą i po prostu wracają bo niesamowicie spędzają czas, a po pewnym okresie zaskakują ich rezultaty.

... jest **INNA**, ekscytująca i motywująca muzyka, wiele rytmów, proste ale bardzo ciekawe kroki, całkowicie innowacyjny format klasy.

... jest **ŁATWA**, zaprojektowana dla wszystkich, bez ograniczeń wiekowych, kondycyjnych lub umiejętnościowych, po prostu każdy może to robić. Prosta kombinacja kroków oraz unikalna formuła Zumby sprawia, że bawisz się już od pierwszych zajęć.

...no i **EFEKTYWNA !!!** Lekcja cardio z elementami treningu wytrzymałościowego i kształtującego sylwetkę powoduje spalanie ogromnej ilości kalorii, ujędrnia i rzeźbi Twoje ciało.

W ostatnich latach Zumba przeprowadziła niemalże rewolucję. Tworząc koncept fitness-zabawy i przeobrażając trening fitness w rozrywkę Zumba osiągnęła ogromny sukces, wciągnęła tysiące ludzi i jak szalony ogień rozniosła się po całym świecie, wszystkich kontynentach, a tym samym zapisała się w historii jako najbardziej wpływowe wydarzenie w branży fitnessu.

Dodatkowe informacje i newsy na stronie Zumby (USA).