

Zumba pro dospělé

- + Pro všechny věkové kategorie
- + Kdy: ve středu
- + Čas: 18:00 – 18:55
- + Cena: 1 000 Kč žáci ZŠ a SŠ
1 500 Kč ostatní



Zumba je taneční fitness program. Zumba představuje aerobní trénink - jedná se o formu intervalového tréninku. Střídají se pomalé a rychlé skladby. Tepová frekvence se po dobu tréninku udržuje v aerobní zóně, zvyšuje se a klesá s měnící se skladbou. Cvičení kombinující prvky latinsko-amerického tance a fitness.

- + Kontakt: Mgr. Martina Nawrathová, tel. č. 725 037 083
martina.nawrathova@ddmporuba.cz

