

VENERDI' 31 MAGGIO ORE 17.00 PARCO DEL TONDO



ZUMBA®

 **UISP**
sportpertutti
Comitato Bassa Romagna

PER MAMME E BAMBINI

a cura di Valentina Galli

ZUMBA! UNA LEZIONE DI FITNESS DI GRUPPO CHE UTILIZZA I RITMI ED I MOVIMENTI DELLA MUSICA AFRO-CARAIBICA, UNITI CON I MOVIMENTI TRADIZIONALI DELL'AEROBICA. ZUMBA HA COME OBIETTIVO QUELLO DI FAVORIRE, ATTRAVERSO UN'ATTIVITÀ DIVERTENTE E COINVOLGENTE, UN ALTO CONSUMO CALORICO GRAZIE ALLA SUA INTENSITÀ VARIABILE ACCOMPAGNATA DA MUSICHE E COREOGRAFIE. I MOVIMENTI SONO PENSATI APPPOSITAMENTE PER FORNIRE UN LAVORO DI ALTA INTENSITÀ CARDIO-VASCOLARE ED UN'ALTA DOSE DI TONIFICAZIONE IN TUTTO IL CORPO E PRINCIPALMENTE SU GAMBE E GLUTEI.





VIVI LA FESTA

Di Frega Samuela & C. S.A.S.
Via Renaccio 1/4 – 48018 Faenza (RA)
tel. 0546 061361
e-mail: info@vivilafesta.it
web site: www.vivilafesta.it
...E LA TUA FESTA VOLA IN ALTO!