

# ZUMBA

## **Wat is Zumba?**

Zumba is het nieuwe fitness-programma in het water. Verbrand calorieën en verlies gewicht in het zwembad met Zumba. Houd je niet van moeilijke pasjes, maar wil je wel op een plezierige manier bewegen op muziek, dan biedt Zumba de oplossing.

Bij Zumba maak je op een slimme manier gebruik van het water. De weerstand van water is twaalf keer groter dan de weerstand van lucht, dus Zumba is een full-body workout! Net als bij de reguliere Zumba Fitness-lessen, staat fun voorop, en door de vrolijke Latijnse Amerikaanse muziek zul je niet eens merken dat je met een volledige workout bezig bent voor zowel lichaam als geest!

Je maakt in het water simpele bewegingen op Latijns Amerikaanse muziek. Op deze manier wordt wekelijks aan verschillende spiergroepen gewerkt, zoals armen en benen, borst en buikspieren. In een 10 weken programma ondervind je veel variatie en maak je gebruik van verschillende materialen. Het programma wordt wekelijks zwaarder, zodat je ongemerkt je conditie verbetert.

Tijdens de les merk je niet dat je zweet, het lichaam geeft dit af aan het verkoelende water. Mocht je het toch te warm krijgen dan duik je onder in het water.

Kom deze bijzondere vorm van Zumba zelf ervaren, je zult het geweldig vinden.

## **Wanneer**

Vrijdag 10.30 - 11.15 uur

## **Tenslotte**

Voor meer informatie kunt u terecht op [www.hellendoorn.nl/sport](http://www.hellendoorn.nl/sport) of telefonisch bij de receptie van het zwembad. Tel. 0548 – 613516.