



Aqua Zumba is de "pool party" workout voor alle leeftijden. De succesvolle formule van Zumba is nu vertaald naar het zwembad. Je beweegt op Latijns Amerikaanse muziek in een 1.40 m diep bad. Dankzij de diversiteit aan dans -en muziekstijlen is Aqua Zumba naast effectief vooral ook erg leuk!

Met Aqua Zumba kan je je lichaam nog makkelijker bewegen. Door het water ervaar je geen pijn in je ledematen of heb je geen last van je (over)gewicht. Met deze workout werk je aan je kracht, coordinatie, conditie en verbrandt je calorieën in het zwembad.

U zult zoveel plezier hebben, dat u eigenlijk niet in de gaten heeft hoeveel u beweegt.

TIP:

Neem altijd een fles of bidon water mee voor gebruik tijdens de les en drink zowel voor, tijdens als na de les voldoende vocht (bij voorkeur water) om de vochthuishouding goed op peil te houden.

Join our Poolparty.

Elke donderdagavond van 20:00 tot 21:00 uur

Meer informatie vind u op:

www.claudiabuda.zumba.com

of bel naar Zwembad "Den Inkel", tel.nr. 0113 - 320144