

Zumba®

Tegenwoordig worden steeds meer fitness-programma's gecombineerd met dans. De nieuwste rage die nu uit Amerika is komen overwaaien naar Nederland is Zumba®. Als je niet zo dol bent op fitness, maar wel van dansen houdt, dan is dit misschien iets voor jou.

Zumba® is een fitnessprogramma geïnspireerd op Latijns-Amerikaanse dansen. Het is in de jaren '90 ontstaan in Colombia en bedacht door Alberto 'Beto' Perez, een Colombiaanse celebrity fitness trainer en choreograaf van internationale popsterren. Hij bracht de trainingmethode uiteindelijk naar Miami, waarna het al snel in heel Amerika een hit werd. De naam Zumba® komt uit het Colombiaans, waar het zoveel betekent als snel bewegen en lol hebben.

Tijdens een Zumba®-les worden dansen als cumbia, merengue, salsa, reggaeton, mambo, rumba, flamenco en calypso gecombineerd met aerobics waardoor er een leuke intervalroutine ontstaat die makkelijk te volgen is. Je werkt niet alleen aan je conditie, je verbrandt er ook nog eens enorm veel calorieën mee en dat allemaal zonder dat je het gevoel hebt afgebeeld te worden. Op de officiële website staat ook niet voor niets te lezen: "Ditch the workout. Join the party!"

Deze cursussen worden gegeven op:

*Woensdag van 18.30 uur tot 19.30 uur Eerste les: 29 september '10 'deze cursus is reeds vol' * Woensdag van 19.45 uur tot 20.45 uur Eerste les: 29 september '10 'deze cursus is reeds vol' *Donderdag van 18.30 uur tot 19.30 uur Eerste les: 30 september '10 *Vrijdag van 09.15 uur tot 10.15 uur Eerste les: 24 september '10 * Vrijdag van 20.45 uur tot 21.45 uur Eerste les: 24 september '10 * Zaterdag van 09.30 uur tot 10.30 uur Eerste les: 25 september '10
De kosten van een cursus Zumba® bedragen € 6,87 per les. De cursus bestaat uit 15 lessen. Dit betekent € 103,- per cursus (betaling in 4 maandelijkse termijnen bestaat ook tot de mogelijkheden, hiervoor betaalt u slechts € 4,- extra).

Betaling door middel van een éénmalige machtiging betekent een korting van 3%.

Direct inschrijven? Ga dan snel naar het inschrijfformulier en schrijf je snel in. Je bent dan verzekerd van een gezellig middagje/avondje uit.

Indien men niet aan de vervolgperiode wenst deel te nemen dan dient u dit minimaal 1 maand voor het einde van de huidige lesperiode schriftelijk door te geven.

Onze Zumba®-ZIN-instructeurs:

Marita Dierckxsens Tien Koevoet

Op 31 oktober en 1 november '09 was Naomi DiFabio (South Africa) namens Zumba® 2 dagen in ons danscentrum om instructies te geven. Uiteraard mocht een foto met Naomi én onze Zumba®-ZIN-instructeurs niet ontbreken !!!

Naomi en Marita Naomi en Tien

Naomi met Tien en Daan