Zumba

Zumba - zajęcia prowadzone przez instruktorkę **Jagodę Kaczmarek** to energetyczne połączenie tańca i fitnessu w rytmie latynoskich i nowoczesnych hitów. To trening, który dzięki dynamicznej muzyce i prostej choreografii bardziej przypomina świetną zabawę niż standardowe ćwiczenia na siłowni. Zumba to propozycja aktywności dla każdego. Zajęcia te uczą koordynacji, poprawiają kondycję, dają zastrzyk endorfin oraz pomagają w spalaniu kalorii.

Image not found or type unknown

