

ZUMBA (dimarts de 19 a 20 h)



Activitat per a Joves

Ideal per a tots, perquè el que és important és l'actitud!

Funcionament : L'entrenament no té per què ser dur. Fusionem moviments d'alta i baixa intensitat per a gaudir d'una festa d'acondicionament físic amb intervals per cremar calories. Tot això al ritme de la música més actual.

Beneficis: Un entrenament complet que combina tots els elements del condicionament físic: treball, equilibri i flexibilitat, augment d'energia i moltíssims altres beneficis increïbles dels que gaudiràs després de cada classe.