ZUMBA

FITNESS MUSICALE O DANZA FITNESS

Docente: --Istr. Martina Marrone

È una lezione collettiva di fitness a ritmo di musica che mischia passi di danza a movenze del fitness coinvolgendo tutti i muscoli del corpo.

I benefici oltre ovviamente al miglioramento della forma fisica sono divertirsi e socializzare.

Occorrente: scarpe da ginnastica e vestiti comodi.