

FACTORY FITNESS

WO MENSCHEN SICH TREFFEN



Was ist Zumba Fitness?

Zumba bedeutet wortwörtlich "sich schnell bewegen und Spaß haben".

Zumba macht Spaß! Mit Freunden und Kollegen einen Zumba-Kurs besuchen, ist immer wieder wie Party machen. Das Gefühl, das bei Zumba entsteht, ist einfach unbeschreiblich und macht regelrecht süchtig!

Zumba ist einfach! Die Tanzschritte sind leicht nachzutun und jeder kann sofort mitmachen. Frauen und Männer, aber auch Kinder können an Zumba Fitness-Kursen teilnehmen.

Zumba ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Samba, Merengue, Cuba, Calypso, Reggaeton und Hiphop lassen die Hüften schwingen. Man hat Spaß und realisiert gar nicht, dass man ein solides Workout macht.

Zumba ist anders! Die meisten klassischen Fitness- und Gruppenkurse umfassen repetitive Bewegungsabläufe, die trotz verschiedener Frequenzen, irgendwann langweilig werden. Das dynamische Zumba Fitness-Programm ist anders, es ist sehr abwechslungsreich und zwischen den schnellen und langsameren Rhythmen bleibt Zeit zum Durchatmen.

Zumba Instruktor, Deny Guarner Garcia aus Kuba

Anmeldung:

N: 079 962 00 89 ab 17.00 bis 22.00

E-Mail: denycuba81@hotmail.com

Probelektion kostenlos

Preise

Einzeleintritt:

Erwachsene CHF 25.-

10erAbo-Karte

Erwachsene CHF 200.- (gültig 3 Monate)

Erwachsene CHF 230.- (gültig 6 Monate)

20erAbo-Karte

Erwachsene CHF 350.- (gültig 3 Monate)

Erwachsene CHF 400.- (gültig 6 Monate)

12 Monats-Abo Erwachsene CHF 1100.-

10% für Studenten und Lehrlinge

Eine Kurslektion dauert 60 Minuten