

FTV – Rohr

Einladung zur Zumba Gold Gratis-Schnupperstunde.

Montag, 30. Mai um 19.30 – 20.30 Uhr

in der Turnhalle Rohr.

ZUMBA ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitness Workout der sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt - ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System!

Die Tanzbewegungen, die auf Konditionsverbesserung basieren, sind einfach zu erlernende Schritte, die den Muskelaufbau im Gesässbereich, Beinen, Armen, Körpermitte, Bauchmuskeln, sowie den wichtigsten Muskel im ganzen Körper - das Herz - fördern.



**ZUMBA®
GOLD**

Eingeladen sind alle die sich gerne zur Musik bewegen und Zumba ausprobieren möchten.
Gerne erwarten wir auch Dich!

**Präsentiert von La Lisa Dance Tanzschule, Aarau in
zusammenarbeit mit FTV - Rohr**

