

ZUMIBA

Comenius projekt



Comenius projekt

Kada?

U ponedjeljak, 19.11.2012. od 14 do 15 sati.

Gdje?

U sportskoj dvorani Gimanzije „Fran Galović“

Kome je namjenjena?

Svim učenicima i djelatnicima Gimanzije „Fran Galović“

Zašto?

Zumba Fitness je program koji je primjeren za sve dobne skupine. Neovisno o tome u kakvoj ste fizičkoj kondiciji, imate li bilo kakvog ili pak nikakvog iskustva u plesu, bili vi muško ili žensko, Zumbu Fitness je i izumio muškarac pa nema razloga zašto bi se ograničili samo na ženski spol. Formula osnovnih plesnih koraka čini Zumbu dostupnu svima. Na satu Zumbe se stvori tako zabavna i vesela atmosfera da je ugodno i onima koji se nikad nisu usudili vježbati u grupi ili nikad nisu plesali jer misle da ne znaju. Svima njima Zumba ruši barijere i s vremenom koraci dolaze sami od sebe. Osnovni plesovi koji se najčešće komponiraju u sat Zumbe su : merengue, salsa, reggaeton, cumbia, tango, bachata, calipso, quebredita, bally dancing, hip-hop, lambada, rock & roll, twist itd. Zumba se preporuča svima, a prvenstveno onima koji su se zapustili, ulijenili, imaju višak potkožnog masnog tkiva kojeg se uporno žele riješiti, svima onima kojima je netko rekao "vrijeme ti je da se pokreneš, napravi nešto za sebe i svoje zdravlje!"

Voditelji?

Profesionali instruktori zumbe iz plesnog centra “Ritam” Zagreb.

Potrebna oprema?

Čiste tenisice i sportska odjeća.

DOĐI, NAUČI NEŠTO NOVO I DOBRO SE ZABAVI!