Zakochaj się w zumbie



Zakochaj się w zumbie

24 listopada w Domu Kultury w Kielanówce odbyły się pokazowe zajęcia zumby. Wydarzenie pod tytułem „Zakochaj się w zumbie” miało na celu zachęcić mieszkańców Gmina Boguchwała do regularnych zajęć w każdy wtorek i środę w filiach Lokalnego Ośrodka Kultury "Wspólnota" w Zgłobniu.

Zajęcia zumby mają na celu poprawę koordynacji, wzmocnienie mięśni, spalanie tkanki tłuszczowej oraz odreagowanie stresu. Zumba to taneczny trening aerobowy, łączący aerobik z krokami latynoskich tańców i nie tylko. Kroki i układy zumby są niezbyt skomplikowane i łatwe do zapamiętania.

Uczestnicy po zapoznaniu się z historia powstania zumby, a także zasad panujących na tego typu treningach, przez 60 minut, z pełnym zaangażowaniem brali udział w zajęciach. Trening rozpoczął się od rozgrzewki, aby można było przejść przez szereg choreografii, aż do wyciszenia i rozciągania, które jest bardzo ważne po tego typu aktywności fizycznej.

Zumba to zajęcia fitness dla każdego. Tańcząc, ćwicząc i bawiąc się gubisz ok. 500-600 kalorii, modelujesz sylwetkę a muzyka sprawia, że odreagowujesz stres dnia codziennego.

Zapraszamy na regularne zajęcia, można dołączyć w każdym momencie !!!

Każdy wtorek - Dom Kultury w Kielanówce - godz. 19.00

Każda środa - Dom kultury w Racławówce - godz. 19.00

Zapisy i informację pod nr 600 252 517.

Zdjęcia oraz opis: Katarzyna Homa.