



W każdy piątek października bezpłatne lekcje zumbi dla wszystkich.

W każdy piątek października w godz. 19.30 – 20.30 w sali gimnastycznej zespołu szkół nr 10 przy placu św. Katarzyny 9 odbywają się bezpłatne zajęcia zumbi. To jedna z propozycji organizowanych w ramach miejskiej kampanii prozdrowotnej [„Październik 2013. Zdrowiu mówimy TAK, uzależnieniom NIE.”](#)

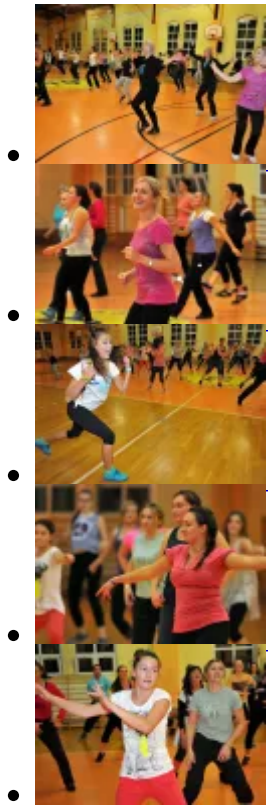
Na zajęcia obowiązują wcześniejsze zapisy pod nr telefonu **56 62 37 110**. Trzeba wziąć ze sobą strój sportowy i obuwie na zmianę, warto mieć również wodę mineralną.

Czym jest zumba?

Zumba to ćwiczenia łączące fitness z tańcami. Składają się na nie szybkie i wolne ruchy wzmacniające i rzeźbiące sylwetkę w sposób charakterystyczny dla fitness, ale podczas treningu uczestnicy często nawet nie zdają sobie sprawy z tego, jak intensywnie ćwiczą. W zumbie nie ma skomplikowanej choreografii - praktycznie każda piosenka ma mały układ złożony maksymalnie z 2- 4 kroków. Kroki nie są wyliczane, ponieważ to muzyka dyktuje, jaki będzie następny. Za każdym razem, kiedy muzyka wraca, powtarza się ten sam układ, dzięki czemu ćwiczący intuicyjnie

wiedzą, co będzie dalej.

Torunianie tańczą zumbę



- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)