

TULE MUKAAN PONNARI-ZUMBAAN

Ponnareiden oma zumba käynnistyy torstaina 9.9. klo 19.00
Zumba tunti on koko talvikauden Åshöjdens lågstadie-koululla, osoitteessa Sturenkatu 6

Zumba on tarkoitettu kaiken ikäisille ja kokoisille Ponnareille, Ponnareiden nuorten vanhemmille myös uudet jäsenet ovat tervetulleita mukaan!



Zumba on kaloreita kuluttava fitness-tanssitunti, joka on yhtä aikaa **tehokas, hauska ja mukaansatempaava**. ZUMBAN kantavana ajatuksena on liikunnan ilo ja liikkeiden helppous. Se on sekä kehoa että mieltä hoitavaa liikuntaa. Treenatessa, vuoroin latinalaisen ja kansainvälisen tanssimusiikin tahdissa, arjen huolet unohtuvat. ZUMBA-tunnin jälkeen olet aina hyväntuulinen ja energinen.

Tunnin aikana yhdistellään useita musiikki- ja tanssityylejä, joista kootaan dynaaminen, innostava ja tehokas paketti. ZUMBASSA hyödynnetään aerobicille tunnusomaista intervalli- ja kestävyysarjoittelua, jolla saadaan maksimoitua kehon kaloreiden kulutus ja rasvanpolttu. Siihen yhdistetään helppoja tanssiaskelia vuoroin nopeaan ja hitaaseen rytmiin. Tunnin aikana voi aina valita tekeekö muiden mukana perussarjaa vai lisääkö siihen vaihtoehtoisia, vaikeampia liikkeitä.

Jokainen tunti on ainutlaatuinen ja hauska. Uskomme, että se motivoi ja kannustaa sinua tulemaan ZUMBA-tunnille yhä uudestaan ja uudestaan. ZUMBA sopii sekä vasta-alkajille että pidempään liikuntaa harrastaneille.

Zumbaa ohjaa Roosa Tarvainen

Koko syksyn hinta 50 euroa

Ilmoittautuminen ja tiedustelut:

Riitta Hanganpää puh 0400-416300, s-posti riitta.hanganpaa@helsinginponnistus.fi
tai

Päivi Härkönen puh 050-5950722 (klo 16:n jälkeen), s-posti paivi.harkonen@edu.hel.fi