

ZUMBA po raz wtóry

Data publikacji: 20.01.2012 17:20

To będzie druga już edycja tego energicznego tańca w Cieszynie. Energicznego, bo łączącego w sobie elementy tańca i fitness. Cieszyński ośrodek sportu zaprasza na II Bezpłatny Maraton Zumby.

Zumba jest bardzo innowacyjnym systemem fitness, który poprzez świetną zabawę kształtuje naszą sylwetkę, dba o naszą kondycję, a przede wszystkim napawa nas optymizmem i wprawia nas w świetne samopoczucie, które zostaje na długo, długo poza zajęciami.

Proste kroki taneczne, świetne kombinacje ruchów i motywująca muzyka stwarza atmosferę świetnej imprezy i totalnie porywa nas do zabawy. Bardzo dynamiczna i ekscytująca kombinacja rytmów latynoskich i międzynarodowych, tj. merengue, salsa, cumbia, reggaeton, flamenco, samba, taniec brzucha, cha-cha, rumba, twist i wiele innych.

Pierwsza edycja, która odbyła się jesienią zdobyła wielkie uznanie. Na parkiecie pojawiło się ponad stu tańczących. ***Dlatego kolejny raz chcemy zaprosić mieszkańców Cieszyna - ale nie tylko - na ten rodzaj zabawy*** - mówi Zbigniew Niżnikiewicz szef cieszyńskiego Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji.

[POSŁUCHAJ](#)

Maraton zumby odbędzie się w najbliższą niedzielę - 22 stycznia. Miejscem zabawy jest hala sportowa MOSIR przy alei Jana Łyska. Wejścia będą co godzinę. Start o 10.00

Jak informują organizatorzy, impreza będzie trwała 3 godziny. Po każdych 50 minutach zabawy 10 minut przerwy na złapanie oddechu. Co powinieneś wziąć ze sobą: wygodne sportowe obuwie, strój na przebranie, ręcznik oraz wodę.

Jan Bacza