

Zumbowe szaleństwo

Data publikacji: 5.12.2011 7:00

10 grudnia w Jasienicy odbędzie się długo wyczekiwany I Maraton Zumby. Zapewne każdy z nas wspaniale odnajdzie się w tańcu, który staje się alternatywą dla tradycyjnego aerobiku.

□

Nie trzeba znać się na tańcu, żeby postawić pierwsze kroki w zumbie, wystarczą chęci i nogi same rwą się do tanecznego szaleństwa.

-Zapraszamy wszystkich zwolenników dobrej zabawy i latynoskich rytmów. Jeśli już chodzisz na Zumbę - nie może Ciebie zabraknąć! Jeśli nie miałaś okazji być na żadnych zajęciach - teraz jest najlepszy moment, by spróbować. Gwarantujemy świetną atmosferę, dużo atrakcji i mnóstwo spalonych kalorii na wesoło - zachęcają instruktorzy z klubu Top Fitness w Jasienicy.

Jaki jest klucz do sukcesu zumbi? - po prostu dobra zabawa. Instruktorzy bez wahania opowiadają o zumbie już nawet nie jak o sporcie, ale o stylu życia. Co zyskujemy przez uczestniczenie w takich treningach?

- Na pewno można zrzucić parę kilogramów, przy intensywnym i regularnym treningu w ciągu trzech miesięcy nawet 10 kg. Ale nie to jest najważniejsze. Podczas zajęć panuje świetna atmosfera. Zumbowiczki stają się pewniejsze siebie, odkrywają w sobie seksapil, zaczynają łatwiej nawiązywać znajomości - uważa instruktorka Sylvie Kubikova - Zumba zaczyna się stopniowo przekładać na ich życie. Myślą pozytywnie, stają się optymistkami.

Maraton rozpocznie się 10 grudnia o godzinie 9.00 i potrwa do 13.30. W programie imprezy: czterogodzinny trening zumbi zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych. - ***Warto podkreślić, że zumba faktycznie nie zna żadnych ograniczeń wiekowych. Na nasze zajęcia przychodzą zarówno nastolatki, jak i panie po pięćdziesiątce*** - mówi Karolina Pasecka manager sieci klubów Top Fitness przyznając, że ilość zajęć zumbi jest kilkakrotnie większa niż w przypadku innych, mniej popularnych rodzajów aerobiku.

Organizatorzy Maratonu podkreślają, że celem imprezy jest udowodnienie, że zumba to system fitness dostępny dla każdego, niezależnie od wieku, umiejętności i kondycji fizycznej. Każdy może bawić się i tańczyć tak, jak chce i umie, dbając przy tym o kondycję i poprawiając samopoczucie. Szczegółowe informacje na temat I Maratonu Zumby można uzyskać pod numerem telefonu 33 815 34 22 lub 33 858 06 34