

ZUMBA TIPS

1. Draag gemakkelijk zittende (sport)kleding.
2. Schoenen met gladde zolen. Wij adviseren streetdanceschoenen. Deze zijn bij ons in de dansschool te bestellen. De levertijd is ca. 2 weken.
3. Neem voldoende water mee. Drink tijdens de les met kleine beetjes.
4. Mocht je bepaalde "moves" niet goed onder de knie krijgen, ga dan niet zitten, maar blijf staan en bewegen. Anders loop je het risico op blessures.
5. Neem een handdoek mee. It's gonna be hot and sweaty!
6. Kleed je warm aan wanneer je na de les naar huis gaat. Je lichaam is na de les behoorlijk verhit geraakt en je kunt anders gemakkelijk kou vatten.
7. Zumba kleding kun je online bestellen op www.zumba.nl.
8. HAVE FUN, ZUMBA IS A PARTY!!



ZUMBA NOW

DANSSTUDIO DEMINKY'S WORMER



**ZUMBA IS FUN!
JOIN THE PARTY!**

Zumba: wat is het?

De naam *zumba* komt uit het Columbiaans-Spaans, waar het zoveel betekent als *snel bewegen en lol hebben*.

Zumba is geen dansles, maar een combinatie van Aerobics en Latin Dance. Het doel van Zumba is bewegen op ritmische muziek. De dansen zijn gemakkelijk te volgen. Zumba verstevigt de spieren in je lichaam. Door de opzet wordt tijdens de "workout" je hele lichaam getraind. Zumba maakt gebruik van muziek en dans. Verschillende latijnse dansen staan aan de basis van Zumba, zoals bijvoorbeeld samba, salsa, merengue, cumbia, flamenco, calypso, bellydance en nog vele andere dansen. Het voordeel van het gebruik van deze dansen is dat het hele lichaam beweegt. En dat is wat Zumba zo interessant maakt.

ZUMBA FITNESS

Zumba combineert de meest effectieve fitness oefeningen met exotische Latijns Amerikaanse ritmes. De opzweepende muziek en leuke bewegingen zorgen ervoor dat je niet eens door hebt dat je bezig bent met een intensieve body work-out en ongeveer 800-1000 calorieën in een lesuur verbrandt.

Lesinformatie

Je kunt gedurende het seizoen op elk moment in de Zumbales instappen. Een Zumbales duurt 1 uur. Gedurende dit uur komen er verschillende latin dansen aan bod. Op deze dansen doen we, zonder dat je het merkt, cardio en fitness oefeningen. Je bent op een leuke manier met je conditie bezig en versterk en verstevig je je spieren. De les start met een warming up. Vervolgens gaan we met de verschillende dansen aan de slag en sluiten we af met een cool-down om je lichaam weer tot rust te brengen. Zumba is geen dansles. Het gaat er om dat je een uur lang beweegt en je spieren, longen en hart laat werken en om heel veel fun te hebben. Heel goed voor het lichaam en voor de conditie. Zumba geeft je ook een goed humeur en een blij gevoel.

JOIN THE PARTY! BE THERE!

Leskosten

Een Zumba (proef)les kost € 9.00. Het is echter voordeliger en praktischer om een 10 of 20 ritten kaart aan te schaffen.

Rittenkaart ZUMBA Fitness

Een 10 rittenkaart kost € 75.00 en is 14 aanéén gesloten lesweken geldig. Een 20 rittenkaart kost € 140,00 en is 24 aanéén gesloten lesweken geldig.

Lesrooster

Donderdag 19.45-20.45 Zumba Fitness

Wormer Vendeliers, Knollendammerstraat 14 te Wormer

(lestijden onder voor behoud)

Dansstudio Deminky's Wormer

M: 06-294 246 34 / 06-112 041 96

E. info@dansstudiodeminkys.nl

W: www.dansstudiodeminkys.nl

ABNAMRO: 54.70.79.796

IBAN: NL64ABNA0547079796

KVKnummer: 34351251

