

ZUMBA W SP10

Czy wiecie, że w naszej szkole organizowane są zajęcia ZUMBY?



Zumba to dynamiczna forma aktywności fizycznej, która połączona jest z energiczną muzyką.

Zumba to łatwe do nauczenia się połączenie tańca i ćwiczeń aerobowych. Dzięki takiej kombinacji można poprawić swoją wytrzymałość, koordynację ruchową oraz ogólną sprawność fizyczną.

Zumba to także świetny sposób na pozbycie się stresu i poprawę samopoczucia. Zumba nie wymaga umiejętności tanecznych czy doświadczenia w ćwiczeniach.

Zumba jest dla każdego, niezależnie od wieku czy formy fizycznej.

Dołącz do nas!
Informacje i zapisy u wychowawcy klasy 2c,
Małgorzaty Gałęckiej (sala 60)