



ZUMBA

Zumba kursuna katılmak isteyen sporseverlerimiz aşağıda belirtilen programdan en fazla iki günü de seçebilmektedirler. Dileyen zumba severler tek günü seçerek de kayıt olabilmeye imkânına sahiptir. Grup dersleri 15 kişiyle sınırlı olup, kadın sporseverlerimiz bayan hocalarımız eşliğinde 2 ay kursa katılabileceklerdir.

Not: Derslerimize eşofman ve spor ayakkabıyla katılım sağlanmalıdır. Zumba sporu;

- Hem dans ederek eğlenmeye, hem de vücudu sağlıklı ve formda tutmaya yardımcı olur.
- Bu sayede zumbayla stres ve yorgunluk hafifletilebilir.
- Zumba'nın diğer bir faydası ise vücut koordinasyonunun yükseltmesidir.

Kursun gün ve saatleri;

Salı 10:00 - 11:30

Perşembe 10:00 - 11:30 saatleri arasında Serdivan Kapalı Spor Salonu'nda...

Kayıt için **tıklayınız**