



ZUMBA

Zumba kursuna katılmak isteyen sporseverlerimiz; aŗağıda belirtilen programdan en fazla iki günü seçebilmektedirler. Dileyen Zumba severler, tek günü seçerek de kayıt olabilmek imkanına sahiptir. Grup dersleri 20 kiŗiyle sınırlı olup, kadın sporseverlerimiz bayan hocalarımız eŗlięinde 3 ay kursa katılabileceklerdir. Kursumuz Serdivan Kapalı Spor Salonu'nda yapılmaktadır.

Not: Derslerimize eŗofman ve spor ayakkabıyla katılım sağlanmalıdır.

Zumba sporu;

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

Haftalık Ders Programı (Zumba)

Salı günü;

10:00 - 11:30 ile 19:30 - 21:00 saatleri arasındadır.

Perşembe günü;

10:00 - 11:30 saatleri arasındadır.

Cuma günü;

19:30 - 21:00 saatleri arasındadır.

Kayıt için **tıklayınız**