

ZUMBA

Zumba kursuna katılmak isteyen sporseverlerimiz aşağıda belirtilen programdan en fazla iki günü de seçebilmektedirler. Dileyen zumba severler tek günü seçerek de kayıt olabilme imkanına sahiptir. Grup dersleri 20 kişiyle sınırlı olup, kadın sporseverlerimiz bayan hocalarımız eşliğinde 2 ay kursa katılabileceklerdir.

Not: Derslerimize Eřofman ve Spor Ayakkabıyla katılım sağlanmalıdır.

Zumba Sporu;

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

ÖNEMLİ HATIRLATMA: Mart ayı ramazana geldiği için, kurslarımız Őubat ve Nisan aylarında devam edecektir.

HAFTALIK DERS PROGRAMI				
PAZARTESİ	SALI	ÇARŐAMBA	PERŐEMBE	CUMA
	Zumba		Zumba	
	10:00-11:30		10:00-11:30	

Kayıt için [tıklayınız](#)