

ZUMBA I BINDSLEV-TVERSTED IF



Tid: Hver onsdag kl. 18:30 – 19:30
i perioden 3. september til 25. marts - 26 gange i alt

Sted: Tannisbugthallen - Motionsrum i sydgavlen

Pris: 780,- kr.

Medbring vand og gode
indendørs fitness-sko
(løbesko kan ikke anbefales)

I Zumba gælder der kun én regel - Du skal forvente af få det sjovt!

Zumba er proppet med hotte dansetrin og pulserende latinrytmer, så du i løbet af ingen tid er i gang med at bevæge, rocke og shake dig i form.

BTI Badminton vil gerne byde dig velkommen til Zumba i Bindslev-Tversted IF. Og det er uanset om du allerede er en superstar og har danset Zumba før eller om det er første gang, du skal opdage dine hofters muligheder i de sensuelle danse.

Og du kan tage det helt roligt, det drejer sig ikke om at udføre trinene perfekt - bare du danser med masser af "power" i bevægelserne, så opnår du en god kondition!

Så er DU klar til at slippe danseglyden løs og give den gas, så lover vi at lære dig en masse fede dansetrin til intense og forførende rytmer.

Instruktør: Lena Madsen (Certificeret Zumba Instruktør)

Tilmelding efter først til mølle til:
Lina Wehrhan
Telefon 4036 0974

OBS! Der er max. 20 pladser på holdet!



Arrangør:



**BINDSLEV TVERSTED
BADMINTON**