Жителей Горловки приглашают на занятия зумбой

Горловский Медиа Портал
22.11.10 10:39



На базе КСКЦ "Стирол" открывается зал тренировки зумбы и стретчинга.

Зумба - это тренировка, основанная на хореографии танцев. Заниматься зумбой очень легко, поскольку урок построен на довольно простых ритмично повторяющихся движениях, являющихся основой многих танцев. Направление основано в Колумбии в 90-х годах хореографом Альберто Пересом с целью сделать фитнес-занятия более веселыми.

Оздоровительный комплекс упражнений в латино-африканском стиле сжигает калории, развивает и укрепляет все группы мышц.

Занятия проходят каждую среду и пятницу в 19:00.