

## Wat is Zumba®?

Zumba® is een dance-fitness workout wat bestaat uit allerlei danspasjes gebaseerd op Latijns-Amerikaanse muziek.

Het is fun, het is anders, het is makkelijk en super effectief, het is Zumba®! Het is opgezet door Alberto 'Beto' Perez, een danser en choreograaf uit Miami. Zumba® is het heetste, snelst groeiende fitnessprogramma wereldwijd! "Zumba®" betekent letterlijk "snel bewegen en lol hebben", een omschrijving die perfect beschrijft waar deze training voor staat!



Zumba® combineert de meest effectieve oefeningen met de exotische ritmes van Latijns-Amerikaanse muzieksoorten als Salsa, Merengue, Cumbia, Samba, Calypso, Reggaeton, Samba etc... De opzweepende muziek en de leuke bewegingen zorgen ervoor dat je niet eens door hebt dat je bezig bent met een geweldige training! Door middel van Zumba® verbrand je tot 1000 calorieën per uur, de resultaten uit Amerika zijn fantastisch! Zumba® wordt inmiddels al wereldwijd gegeven.

Wil je ook een fantastisch, mooi strak lichaam, maar heb je geen zin om iedere dag op saaie fitnessapparaten te moeten trainen, dan is Zumba® iets voor jou! Het is een leuke intervaltraining. Op een leuke manier werk je aan je conditie, verbrand je vet en brengt daarmee je lichaam mooi in vorm. Door de warme klanken, opzweepende ritmes, swingende heupen en dynamische vergeet je dat je met een workout bezig bent.

## Zumba® is voor iedereen!

Zumba® is voor alle leeftijden, van 4 tot 60. Er is geen danservaring nodig om mee te doen aan de Zumba® cursussen. Zumba® doet niet aan moeilijke choreografieën en je hebt geen danspartner nodig. Iedereen, jong of oud, kan meteen deelnemen. Niets moet en alles mag bij Zumba®! De vrijheid van bewegen, de dynamiek en de gezellige opzweepende tropische muziek zorgen voor een leuke workout.