



Dům dětí a mládeže
Ostrava-Poruba
příspěvková organizace

středisko DDM Polská

Polská 1624/4, Ostrava – Poruba 708 00
www.ddmporuba.cz

Zumba pro dospělé

+ Pro všechny věkové kategorie

+ Kdy: ve středu

+ Čas: 18:00 - 19:00

+ Cena: 2 300 Kč



Zumba je taneční fitness program. Zumba představuje aerobní trénink - jedná se o formu intervalového tréninku. Střídají se pomalé a rychlé skladby. Tepová frekvence se po dobu tréninku udržuje v aerobní zóně, zvyšuje se a klesá s měnící se skladbou.

Cvičení kombinující prvky latinsko-amerického tance a fitness.

+ Kontakt: Mgr. Martina Nawrathová, tel. č. 725 037 083
martina.nawrathova@ddmporuba.cz



OSTRAVA!!!