



## Välkommen att köra Zumba med oss på Videdals GIF.

Zumba är en dansinspirerad träningsform till långsamma och snabba latinrytmer, kombinerade till en härlig mix för fettförbränning och muskelträning. Det är träningen med partykänsla! Där är ingen svår koreografi du skal komma ihåg från gång till gång, och det finns inget riktigt eller felaktigt sätt att träna Zumba på, alla har sin egen stil :-)

I zumbapasset tränar du din kondition och fettförbränning och stramar upp och tonar din kropp, (antal steg på ett zumbapass ligger kring 8000) och du bränner mellan 500 og 700 kcal på en timme. Du upplever samtidigt en exotisk sydamerikansk stämning, inspirerad av de traditionella latinska rytterna cumbia, salsa, flamenco, calypso, cha cha, tango, hip hop, samba, reggaeton og merengue. Musiken kombineras med väldigt enkla internationella dans- og fitnessrörelser samt konditions- og intervallträning.

### På Videdals GIF erbjuds flera olika typer av Zumba.

**Zumba Fitness:** Det traditionella passet där partystämningen og energin är hög.

**Zumba Gold:** Lite enklare og långsammare pass som passar äldre personer eller motionärer med rygg- eller knäproblem eller liknande. Stämning og härlig musik, mycket glädje.

**Zumba Toning:** Zumba Fitness med hantlar för att få extra toning på armar og överkropp.

**Zumba in the Circuit:** Zumba kombinerad med cirkelträning - också lite mer styrka.

**Zumba Step:** Zumba där vi jobbar runt- og uppe på en stepbräda. Hög intensitet og ett bra förbränningspass.

**Zumba Kidz:** Zumba för barn og ungdom. Se schemat.

Vi erbjuder Zumba utan att det kostar en förmögenhet. Våra zumbainstruktörer är självklart licensierade av Zumba Fitness Organization og har flera utbildningstillfällen i bagaget. Kolla vårt schema på hemsidan, [www.videdalsgif.se](http://www.videdalsgif.se) om du vill testa på detta roliga pass.

## Hjärtligt välkommen!

