

## **ZUMBA**

Η **Zumba** είναι το μοναδικό πρόγραμμα χορού-γυμναστικής που συνδυάζει λάτιν μοτίβα από τη samba, τη salsa, το cha cha, το mambo και τη merengue, με δυναμικές κινήσεις από το σύγχρονο hip hop με τους ανατολίτικους ρυθμούς του belly dance και του newly entered bollywood dance! Είναι μια συναρπαστική και αποτελεσματική μέθοδος αερόβιας άσκησης πολύ διασκεδαστικής για να κάψεις θερμίδες μέσω του χορού και της γυμναστικής.