

FEST DIG I FORM.

Det latin-inspirede danse fitness-party, hvor du forbrænder kalorier til en enkel koreografi. Følg med musikken og giv den gas.



FOR ALLE

Tilmeld dig til:

LATINFIT/ZUMBA EVENT

I VIRRING HALLEN

Søndag den 22. januar
2012 kl. 10 - 13.30
inkl. pauser

HØR MERE OM HOLD OG TIDER
HOS DIN CERTIFICEREDE ZUMBA® INSTRUKTØR:

Gitte 28912360 / Jeanet 23612160

Tilmeld senest 18/1-2012

på Gymnastik@vvui.dk / husk: oplys alder

kl. 09.30 Ankomst, registrering og betaling

kl. 10.00 Fælles opvarmning

kl. 10.15 Dance/Zumba for mindre børn og forældre

kl. 11.15 Latinfit for alle fra 14 år og opefter

kl. 12.15 Zumba for alle fra 14 år og opefter

kl. 13.15 Fælles udstrækning

Pris pr. pers. kr. 50,- inkl. vand/frugt
ca. 10-15 min pause mellem hver hold