



## **ZUMBA, VAD ÄR DET?**

Zumba är en dansinspirerad träningsform till långsamma och snabba latinrytmer, kombinerade till en härlig mix för fettförbränning och muskelträning.

Zumba är träningen med partykänsla! Där är ingen 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 700 og 1000 kcal på en timme. Du upplever samtidigt en exotisk sydamerikansk stämning, inspirerad av de traditionella latinska rytmerna cumbia, salsa, flamenco, calypso, cha cha, tango, hip hop, samba, reggaeton og merengue. Musiken kombineras med väldigt enkla internationella dans- och fitnessrörelser samt konditions- och intervallträning.

Zumba är den snabbast växande dansbaserade fitnessformen i världen, där motionärer i alla åldrar förälskar sig i den smittande musiken och de enkla och frigörande rörelserna. Alla kan vara med, och du behöver inte kunna dansa.

Videdals GIF är en av Malmös få träningsställen som erbjuder Zumba utan att det kostar en förmögenhet. Vår zumbainstruktör är licensierad av Zumba Fitness Organization och 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.

Välkommen!