

STRONG by Zumba®

STRONG
BY ZUMBA™



Christina Toifl
Kursleiterin Fitness

STRONG by Zumba® wurde für Teilnehmer entwickelt, die intensiver trainieren möchten, den Nutzen des Workouts maximieren und schneller echte Ergebnisse sehen wollen.

STRONG by Zumba® bietet ein völlig neuartiges Gruppenfitnesserlebnis durch die Synchronisation von hochintensivem Cardio- und Krafttraining mit Musik.

STRONG by Zumba® nutzt die bewährte hochintensive Intervalltrainingsmethode auf ganz neue Weise. Mit Tempo und kraftvollen Beats trainierst du Leistung, Kraft, Geschwindigkeit, Ausdauer und Beweglichkeit deiner Muskeln und deines Herz-Kreislauf-Systems.

In Zusammenarbeit mit weltbekannten Musikproduzenten und Künstlern (Timba Land uvm.) nutzt **STRONG by Zumba®** eine Mischung aus dynamischen Richtungen wie EDM und Hip Hop – jeder Move hat einen Beat. Für Frauen und Männer sehr zu empfehlen!

Montags 20.10 – 21.10 Uhr

Kurskosten: 10 + 1 Lektionen CHF 180.00

