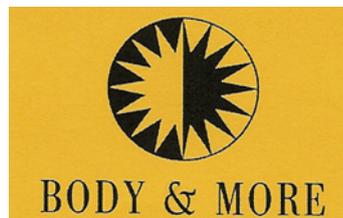




Quartierverein Lenggis-Kempraten
8645 Jona



Zumba-Nachmittag für Interessierte

Man muss nicht wissen wie man Zumba tanzt! Zumba schafft eine partyähnliche Atmosphäre, in der man sich einfach von der Musik mitreißen lässt und die Bewegungen genießen kann.

Zumba ist eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik - Tanz als dynamisches, aufregendes und effektives Fitnesssystem!

Zumba eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung und ganzheitlichen Körperkräftigung.

Es werden gezielte Bereiche wie Bauch, Beine, Po, Arme und vor allem der wichtigste Muskel DAS HERZ trainiert. Es bildet eine Mischung von körperformenden Bewegungen mit leichten Schrittfolgen.

| | |
|------------------------|---|
| Wann | Montag, 10. Juni 2013 (14.45 – 16.00 Uhr) |
| Wo | Body & More Tanz- und Bewegungsschule Ursula Fernandez Werkstrasse 4 8645 Jona-Rapperswil fon 055 212 44 44 |
| Kosten | Unkostenbeitrag von CHF 10.00 pro Person |
| Treffpunkt | Direkt bei Body & More |
| Anmeldung | Frau Barbara Klarer-Meissner, 055/210 11 18 oder bmeissner@gmx.ch bis spätestens Anfangs Juni 2013 |
| Kinderbetreuung | Vorhanden |

Der Quartierverein Lenggis-Kempraten freut sich auf zahlreiche Fitness- und Tanzfreudige.