



ZUMBA®

FITNESS

Zumba è una lezione di fitness musicale di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica latino-americana, combinati con i movimenti tradizionali dell'aerobica.

BENEFICI:

- Aumento del consumo [energetico](#) e ottimizzazione del [dimagrimento](#): associata alla giusta dieta, la pratica di Zumba può favorire la perdita del [grasso](#) in eccesso
- Miglioramento del sistema cardiovascolare, respiratorio e [muscolare](#).
- Valido energizzante ANTISTRESS.

GIORNI E ORARI

GIOVEDI' ORE 18:00