

## **Så er Tvis Gymnastikforening klar med endnu en omgang zumba hele vintersæsonen.**

I år har vi valgt at oprette to hold for at tilpasse forskellige niveauer og behov.

**Zumba Light** er for dig, der gerne vil lære de dejlige zumbatrin til den fantastiske musik. Vi vil her gentage trinene flere gange, så **alle** kan være med. Der vil blive sat fokus på trin og øvelser uden hop og løb, men vi skal stadig have sved på panden og ikke mindst have det sjovt!

**Zumba Max** er for dig, der gerne vil have flere udfordringer. Her vil koreografien være sværere, og der vil være flere nye trin til de skønne zumbarytmer. Høj puls med hop og løb og masser af energi på den sjove måde!

Kom og prøv hvad der passer dig bedst.

Jeg glæder mig til at se dig til endnu en omgang zumba med smil og sved.

Zumbahilsner

Helle Skak Østrup-Kristensen

Tlf.: 21708986