



WMTV SOLINGEN

Adolf-Clarenbach-Str. 41, Solingen-Wald, Telefon 0212-31 85 97

**Z
U
M
B
A**

... Step & Toning



ab 06.04.2016

Neu

Mittwochs ab 06.04 bis 06.07.2016 (= 14x)

Uhrzeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: WMTV- Gymnastikhalle

Kosten: Mitglieder: 21,00 €/ Nichtmitglieder: 77,00 €

Leitung: Michaela Esser

Neu ab 06.04.2016

Zumba Step:

Straffe und stärke deine Gesäßmuskulatur und Beine mit der Mischung aus Zumba-Choreo und Step-Aerobic. Musik und Spaß stehen auch hier im Vordergrund, aber das Workout wird durch die Nutzung des Step-Boards intensiver.

Zumba Toning:

Dies ist ein Fitness-Workout inspiriert durch lateinamerikanische Rhythmen bei dem mit kleinen Hanteln gearbeitet wird. Bei Zumba Toning wirst du mit Spaß Kalorien verbrennen und gleichzeitig deinen Körper formen und straffen und die Muskeln aufbauen.

03.02.16