



**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