

# **WMTV Solingen 1861 e.V.**

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

---



# **Latin Dance Workout**

**Einfach, effektiv und dynamisch  
ein Workout für jedermann!**

Ein Tanz- und Fitness-Workout (ähnlich wie Zumba) zu lateinamerikanischer und internationaler Musik. Bewegung und Spaß stehen hier an oberster Stelle. Einfache Tanz- und Aerobicsschritte werden kombiniert und zu verschiedenen Rhythmen wie Salsa oder Merengue ausgeführt.

Durch die Musik werden die Teilnehmer motiviert und bewegen sich intensiver, sodass Muskelaufbau, Konditionstraining, Fettverbrennung vereint werden.

**Wann? ab Freitag 27.01. – 30.03.2012 (10 x)**

**Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr**

**Wo ? WMTV-Turnhalle**

**Kosten: 2,00 €/ je Std – für Mitglieder  
6,00 €/ je Std – für Nichtmitglieder**

**Leitung: Maja Gläser**

