



# ZUMBA®

## FITNESS

## Zumba

Het is fun, het is anders, het is makkelijk en super effectief, het is Zumba!  
Het is opgezet door Alberto 'Beto' Perez, een danser en choreograaf uit Miami.

Zumba is het heetste, snelst groeiende fitnessprogramma wereldwijd! "Zumba" betekent letterlijk "snel bewegen en lol hebben", een omschrijving die perfect beschrijft waar deze training voor staat!

Er is geen danservaring nodig om mee te doen aan Zumba.  
Zumba kent geen moeilijke choreografieën en een danspartner is niet nodig.  
Iedereen, jong of oud, kan direct deelnemen.

De vrijheid van bewegen, de dynamiek en de gezellige zomerse muziek zorgen voor een leuke workout. Zumba is een plezierige workout voor iedereen, door de mix van opzweepende muziek, aerobics en latin-moves.

Zumba is een dansvariant waarbij latin moves zijn verwerkt tot een aerobische workout waarbij de 3 verschillende zone's intensief getraind worden. Door de toepassing van de aanstekelijke latin ritmes heb je niet in de gaten dat je met een workout bezig bent. Het uur is voorbij voor je het in de gaten hebt. Dit maakt het tot een waar feest! Een stevige workout zonder dat deze gaat vervelen! Dit maakt ook dat Zumba in tegenstelling tot vele andere fitnessvormen zo gemakkelijk vol te houden is. De grootste stap is enkel het binnen stappen van ons danssport centrum. Wij zorgen er daarna wel voor dat u in no-time helemaal aan de zumba verslaafd raakt.

Met zumba kunt u tot wel **1000 calorieën per uur** verbranden!!!

De resultaten van onze zumba dansers spreken dan ook voor zich.

Enkele reacties's:

- conditie met sprongen vooruit! Kan nu vliegend de trap op!
- de centimeters vliegen eraf!!! Heb een hele nieuwe gaderobe kunnen aanschaffen
- heb weer het lichaam van 20 jaar geleden!!
- enz.



# ZUMBA®



We geven zumba op diverse dagen en tijden (U kunt altijd instappen!)

Dag	Tijd	Locatie	Info
Maandag	09:00-09:50	Sittard	
Maandag	10:00-10:50	Sittard	LOW
Maandag	19:00-19:50	Echt	
Maandag	21:00-21:50	Sittard	
Dinsdag	16:45-17:35	Sittard	
Dinsdag	19:00-19:50	Sittard	
Dinsdag	19:00-19:50	Echt	
Woensdag	09:00-09:50	Sittard	
Woensdag	10:00-10:50	Sittard	LOW
Donderdag	09:30-10:20	Echt	
Donderdag	18:00-18:50	Sittard	
Donderdag	19:00-19:50	Sittard	
Vrijdag	09:00-09:50	Sittard	
Vrijdag	10:00-10:50	Sittard	LOW
Zaterdag	09:30-10:20	Echt	
Zaterdag	10:00-10:50	Sittard	

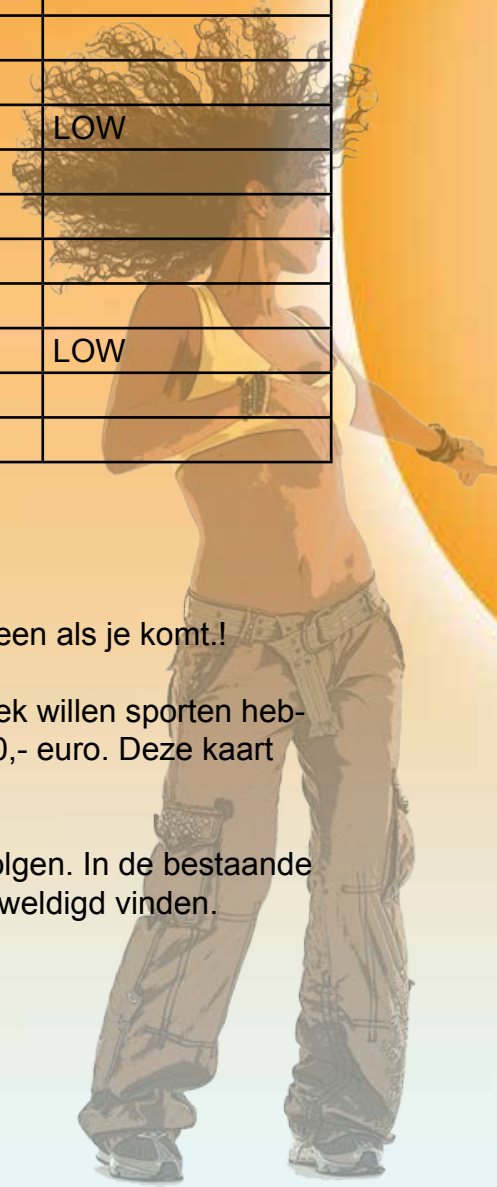
Kosten: losse les/introductieles: 7 euro

10 ritten kaart: 60 euro / 25 ritten kaart: 140 euro

Geen abonnementsvorm , geen vaste kosten je betaalt alleen als je komt.!

Voor de echte zumba-fanaten die meerdere malen per week willen sporten hebben we de DIE-Hard kaart. 3 maanden onbeperkt voor 120,- euro. Deze kaart wordt op naam met foto gesteld.

Er is geen danservaring nodig. Zumba is gemakkelijk te volgen. In de bestaande groepen kunt u zich als absolute beginner een beetje overweldigd vinden.





# ZUMBA®

Wilt u de diverse dansen op een rustige manier aangeleerd krijgen dan zijn de zumba Low groepen aan te bevelen. Hier worden de nieuwe dansen wat rustiger uitgelegd en is het tempo wat aangepast zodat u een optimale zumba beleving krijgt. Ook evt andere oplossingen worden aangedragen mocht u bepaalde oefeningen niet kunnen uitvoeren ivm blessures of dergelijke.

Uiteraard is ons danssportcentrum in het bezit van een officieel Zumba-certificaat.

### **Kies voor kwaliteit!**

Momenteel ziet u Zumba lessen aangeboden op diverse plekken. Echter bedenk dat Zumba een uitgewerkte dansvorm is en juist daarin ligt onze specialiteit. Niet voor niets is ons team versterkt en geadviseerd door een van de toonaangevende ZES instructeurs (Zumba Education Specialist) in Nederland.

Aangezien Zumba een erg intensieve manier van bewegen is sportieve kleding gewenst.

Inschrijven/info: [info@claralamar.nl](mailto:info@claralamar.nl)  
Website: [www.ZumbaLimburg.nl](http://www.ZumbaLimburg.nl)

