



Zumba ist der spanische umgangssprachliche Ausdruck für „sich schnell bewegen und Spass haben“. Heisse süd-amerikanische Musik, kombiniert mit Fitnessselementen und leichten Basis-Tanzschritten ergeben ein begeisterndes und unkompliziertes Tanz- und Fitness-Programm.

Bei **ZUMBA** steht nicht das perfekte Können, sondern der **SPASS** an der Bewegung und der Musik im Vordergrund. Es wird keine Theorie erklärt, sondern hauptsächlich **Dance- & Fitness-Moves** wiederholt und geschwitzt!

Start:	Mittwoch, 18 .01.2023
Weitere Kurstage:	01.02 / 15.02. / 15.03. / 29.03. / 05.04. / 26.04. / 10.05. / 17.05. / 07.06./ 21.06./ 28.06./
	Kurstage frei wählbar!
Zeit:	19.00h – 20.00h
Anziehen:	Sportkleider und Turnschuhe
Kosten:	Fr. 14.-
Kursleitung/ Instructor:	Mara Forster (Chrättli-Team) gianicomara160@msn.com
Ort:	Familienzentrum Chrättli Weststrasse 19, 4242 Laufen
Anmeldung:	nur online - via www.chraettli.ch
Anmeldeschluss	2 Tage vor Kurstag

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden!