



Zumba ist der spanische umgangssprachliche Ausdruck für „sich schnell bewegen und Spass haben“. Heisse südamerikanische Musik, kombiniert mit Fitnesselementen 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, 15.01.2020
Weitere Kurstage:	12.02. / 19.02. / 18.03. / 25.03. / 29.04. / 06.05. / 13.05. / 20.05. / 27.05. / 10.06. / 24.06.2020
	Kurstage frei wählbar!
Zeit:	19.00h – 20.00h
Anziehen:	Sportkleider und Turnschuhe
Kosten:	Fr. 14.- / pro Person und Kurstag
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!