

NYT I RMI!!

**** ZUMBA STEP ****

Mandag i salen fra kl.17-18.

Med Joan som instruktør.

Er for dig, der gerne vil bevæge dig til lækker musik i en energifyldt atmosfære, hvor du kan være sikker på, at tempoet er højt. Du får sved på panden og samtidig et smil på læben.

Denne time består af 40% Zumba-dansetrin, 30 % steptrin og 30 % fitness-trin. Den giver dig en sveddryppende workout som forbrænder kalorier og sætter ekstra toning på mave, baller og lår.



Det er en sjov, energisk og fed træningstime og alle kan deltage. Bevægelserne foregår op/ned og omkring en stepbænk, men der indgår også trin på gulvet. Koreografierne er lette, du skal ikke lære noget udenad – bare følge instruktørens guidning. Har du problemer med dårlige knæ eller lignende, kan alle trinene på steppen også laves på gulvet.