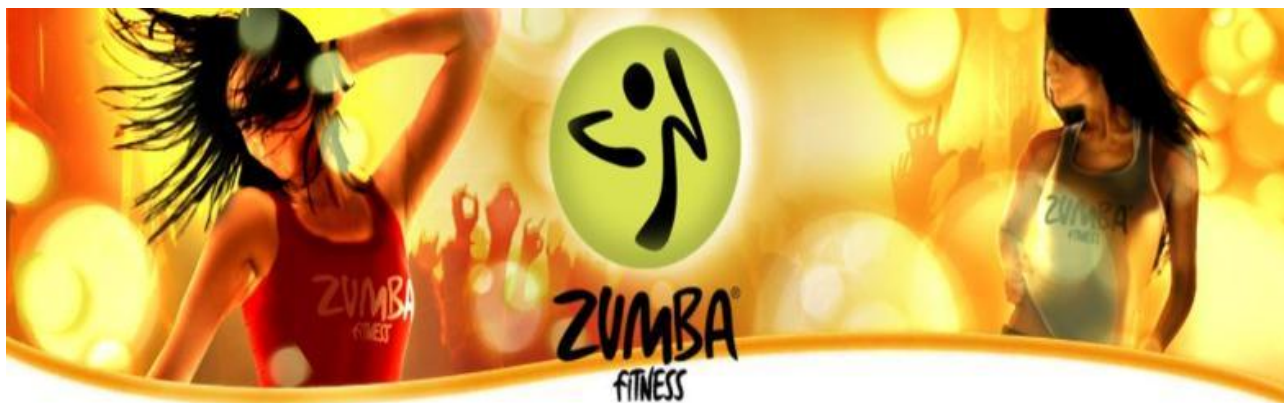


## EKSEMPEL



TITEL: Zumba

VARIGHED: Kan fx køre 4x1 time (med flere hold) eller en marathon-zumba på 4 timer, hvor børnene kan komme og gå.

PLADSBEHOV (udendørs/indendørs): Hal eller en overdækket scene (det er knap så sjovt hvis det regner)

MIN/MAX DELTAGERANTAL: Afhængig af hallens størrelse (hvis indendørs). Afholder vi det udenfor er der ubegrænset deltagerantal.

REMEDIER: Musikanlæg, underviser medbringer selv musik på cd

INDHOLD: For dig der elsker Zumba. Vi skal bevæge os og "ryste røv" til go musik. Zumba fitness er en sjov og effektiv træningsmetode, baseret på latinamerikanske dansetrin. Zumba bruger inspiration fra bl.a. cumbia, salsa, marenque og samba. Den rytmiske musik til Zumba, gør din Zumba fitness workout mere inspirerende, og giver sjov og smil, mens du forbrænder kalorier og får sved på panden.

Du behøver ikke at være danser for at kunne dyrke Zumba fitnessdans. Du kan selv sætte tempoet, og de nemme dansetrin i Zumba fitness, gør at alle kan være med, og få en fornøjeligt workout. I Zumba er en stor del af træningen lagt an på musikken, som giver deltagerne lyst til at bevæge sig. De latinamerikanske rytmer inspirerer folk til at danse, så ofte glemmer man at der rent faktisk er tale om fitness og motion.



YDERLIGERE OPLYSNINGER: Husk vand og tøj du kan bevæge dig i.

INSTRUKTØR/KONTAKTINFO: Helle Nielsen, xxx Friskole. Telefon xxxxx, mail xxxxx

