



23.-24.07.2022. | VENTSPILS

## ***#BeActive Pludmales spēles*** **Zumba Fitness meistarklase**

*#BeActive* Zumba Fitness meistarklases ietvaros norisināsies deju fitnesa paraugdemonstrējums vadošo Latvijas un Lietuvas ZIN instruktoru vadībā. Zumba Fitness ir kardio deju nodarbība ar fitnesa elementiem, tā norit ritmiskas mūzikas pavadībā un apvieno Latīņu un citus pasaulē atpazīstamus deju stilus. Zumba Fitness nodarbības laikā tiek tonizēti muskuļi, uzlabojas koordinācija un līdzsvars, kā arī nodarbība ir lielisks līdzeklis pret stresu un nogurumu.

Lai piedalītos meistarklasē, nav nepieciešamas priekšzināšanas, atliek vien ļauties deju ritmiem un nemanot dedzināt kalorijas.

Aicinām visus interesentus iesaistīties!