RUSZAJCIE SIĘ ! ĆWICZCIE ! TAŃCZCIE !

Zamknięci w domach mało się ruszamy, jesteśmy ograniczeni w uprawianiu ulubionych dyscyplin sportowych. Dużo czasu spędzamy przed telewizorem i komputerem. Dlatego też, unikajcie wygodnych foteli i kanap.

RUCH TO ZDROWIE.

ZWIĘKSZA DOTLENIENIE ORGANIZMU.

STYMULUJE SYSTEM ODPORNOŚCIOWY. ZMNIEJSZA RYZYKO OTYŁOŚCI.

POPRAWIA SAMOPOCZUCIE. PRZEDŁUŻA ŻYCIE.

RUCH JEST ZDROWY DLA CIAŁA I GŁOWY.

ZUMBA W DOMU ? CZEMU NIE ?

Zumba Kids – Electronic song – Minions

Zumba Kids – Alvaro Soler – Sofia

Taniec z małpkami – DJ Miki – Ręce do góry

A na koniec czekolada Chocolate choco choco