

Opbouw Zumba Fitness Workout

Redondo Zumba Club

JOIN THE
party™

Aerobic interval training

Zumba Fitness maakt gebruik van aerobic intervaltraining; een combinatie van snelle ritmes (als merengue) en langzamere ritmes (als salsa). Het lichaam krijgt op bepaalde momenten even rust en moet op andere momenten flinke inspanning leveren. Deze gevarieerde intervallen verhogen en verlagen het hartslagtempo en helpen daarmee de vetverbranding te verbeteren. Tevens wordt een goede conditie opgebouwd.

Zumba levert zo een verslavende, high-energy workout die je steeds weer wilt doen.

Warming up

De les start met een warming up om het hele lichaam los en soepel te maken en voor te bereiden op de training.

Cardiovasculaire training

Door de combinatie van een intensieve cardiovasculaire training, body sculpting en bewegingen met weerstand zal Zumba je snel helpen om bepaalde doelen te bereiken. Voor de één betekent dit het opbouwen van conditie, voor de ander een maatje minder bereiken of gewoon voor de fun meedoen! Miljoenen mensen over de hele wereld hebben geweldige resultaten met Zumba behaald.

Cool down

De Zumba les eindigt met een cool down voor het hele lichaam. Het stretchen houdt niet alleen spieren en gewrichten soepel, het vermindert ook pijn en verlaagt de kans op blessures.

events@redondo.nl • Tel. 030 6771145 • www.redondozumbaclub.nl

