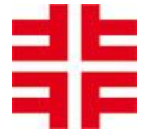




Turngesellschaft 1899
Gonsenheim e. V.



Zumba@fitness

**Kursbeginn am
3. November 2020**

ZUMBA

Zumba@fitness ist ein effektives Fitnessprogramm, bei dem die Freude an der Bewegung zu heißen südamerikanischen und internationalen Rhythmen im Vordergrund steht. Körperstraffung, Verbesserung der Haltung, Muskelaufbau und Verbesserung der Fitness passieren quasi nebenbei. Tanzkenntnisse sind nicht erforderlich. Auch Anfänger können den Choreografien zu Salsa, Merengue, Cumbia und Co. leicht folgen. Im Gegensatz zu herkömmlichen Fitnesskursen wird in einer Zumba@fitness Stunde stets Partystimmung erzeugt. Spaß und gute Laune sind garantiert!

Ort: **Jahnturnhalle**, Jahnstr. 8, 55124 Mainz-Gonsenheim
Termine: ab 3. November 2020 (6 Termine á 55 Minuten)
Zeit: jeweils dienstags, 18.15 Uhr – 19.10 Uhr
Kursleiter: Miguel Gomez, Zumba-Trainer
Gebühr: Mitglieder 24,00 €, Gäste 48,00 €
IBAN: DE02 5509 1200 0080 1545 00
Anmeldung
und Info: info@tgs-gonsenheim.de 06131-45217 (AB – wir rufen zurück)
Parken: ausreichend eigene kostenfreie Parkplätze direkt vor der Halle

