

Wystartowała wakacyjna Zumba Fitness!

data aktualizacji: 2022.07.05 autor: Joanna Młynarczyk



- Zależy nam na tym, żeby treningi Zumbi Fitness nie były nudne, ale ciekawe i zachęcające do zabawy - mówi Justyna Sękalska. - Zamyśl jest taki, żeby te zajęcia były jak jedna wielka impreza - przychodzimy i bawimy się - zaprasza. (fot. Joanna Młynarczyk)

Do parku wraca wakacyjna Zumba Fitness - forma aktywności dla małych i dużych. Treningi połączone z tańcem odbywać się będą przez całe wakacje, w każdy poniedziałek i czwartek. Start o godz. 19.00 w amfiteatrze parku miejskiego, a w przypadku niekorzystnej pogody w sali konferencyjnej OSiR przy ul. Pomologicznej. Wstęp jest bezpłatny.

- Po pandemii bardzo dużo osób wróciło na zajęcia, cieszę się że są stęsknione, natomiast mam też bardzo dużo osób nowych, które przyszły poćwiczyć raz i już z nami zostały - zwraca uwagę Justyna Sękalska, instruktor Zumba Fitness. - Widzę też, że wcale nie jest najgorzej z formą skierniewiczian. Wielu ludziom bardzo brakowało podczas przerwy wszelakich aktywności, teraz nadrabiają - dodaje.

Jak zapewnia instruktor Zumba Fitness, choć co roku zajęcia Zumbi wracają, to programy muzyczne, do których mieszkańcy tańczą zmieniają się.

- Taniec i zabawa z tą samą muzyką byłyby nudne, staramy się muzykę urozmaicać, dostosowywać do obowiązujących trendów, wprowadzać coś nowego. Korzystamy z muzyki, która jest na topie w

danym czasie i jest popularna, której ludzie słuchają w radio i na co dzień.- dodaje.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/40815-wystartowala-wakacyjna-zumba-fitness>