

## **Swingende workout in het water!**

Aqua Zumba is meer een feestje dan een training. Zodra u de eerste opzwepende tonen van de muziek hoort, begint u automatisch mee te bewegen en wilt u ook niet meer ophouden. Er wordt gebruik gemaakt van Latin muziek en het is voor iedereen zeer goed te volgen. U zult merken dat u al snel de oefeningen onder de knie heeft en gemakkelijk meedoet. Ongemerkt bent u aan het sporten op een manier die leuk, gezellig en vooral heel effectief is. De hele les worden de buikspieren intensief gebruikt en het voordeel van in het water staan is dat u zelf uw tempo kunt bepalen.

“Come and lets dance!!”