



ZUMBA (ADULTOS)

En las clases de zumba se combina la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad con el trabajo cardiovascular y muscular y el aumento de energía. De este modo, se trabajaran todas las partes del cuerpo, adquiriendo desarrollo muscular, tonificación y ayudando a la pérdida de peso o mantenimiento del mismo.

Horario: martes de 16:30h a 17:30h.

Responsable:

Playedu
contacto@playedu.es

Contratación:

En la Secretaría del Centro



ZUMBA (ADULTS)

Zumba classes combine coordination, balance and flexibility with cardiovascular and muscular activities and an increase in energy. In this way, all parts of the body will be exercised, acquiring muscle development, toning and helping to lose or maintain weight.

Timetable: Tuesday from 16:30h to 17:30h.

Coordinator:

Playedu
contacto@playedu.es

Enrolment:

At the School Secretary's Office