

ZUMBA TIPS

1. Draag gemakkelijk zittende (sport) kleding
2. Schoenen met gladde zolen. Wij adviseren streetdance schoenen. Deze zijn bij ons in de dansschool te bestellen. De levertijd is ca. 2 weken
3. Neem voldoende water mee. Drink tijdens de les met kleine beetjes.
4. Mocht je bepaalde "moves" niet goed onder de knie krijgen, ga dan niet zitten maar blijf staan en bewegen. Anders loop je het risico op blessures
5. Neem een handdoek mee. It's gonna be hot and sweaty!
6. Kleed je warm aan wanneer je na de les naar huis gaat. Je lichaam is na de les behoorlijk verhit geraakt en je kunt dan gemakkelijk kou vatten.
7. Zumba kleding kun je online bestellen op www.zumba.nl
8. HAVE FUN, ZUMBA IS A PARTY



GECERTIFICEERDE ZUMBA DANSSCHOOL

ZUMBA NOW

**DANSSTUDIO DEMINKY'S
WORMER**



**ZUMBA IS FUN
JOIN THE PARTY**

Zumba: wat is het?

De naam *zumba* komt uit het Colombiaans-Spaans, waar het zoveel betekent als *snel bewegen en lol hebben*.

Zumba is een combinatie van Aerobics en Latin Dance. Het doel van Zumba is bewegen op ritmische muziek. De dansen zijn gemakkelijk te volgen, omdat het een vereenvoudiging van verschillende Latin Dance basis varianten is. Zumba versterkt de spieren in je lichaam. Door de opzet wordt tijdens de "workout" je hele lichaam getraind. Zumba maakt gebruik van muziek en dans. Verschillende latijnse dansen staan aan de basis van Zumba, zoals bijvoorbeeld samba, salsa,, merengue, cumbia, flamenco, calypso, bellydance en nog vele andere dansen. Het voordeel van het gebruik van deze dansen is dat het hele lichaam beweegt. En dat is wat Zumba zo interessant maakt.

Hoe werkt het?

Zumba zorgt ervoor dat je hele lichaam in beweging is. En hoewel de ene dans beter is voor bepaalde lichaamsdelen dan de andere, worden alle spieren getraind en versterkt. Door de versterking van je spieren komt de verbranding van vet sneller en beter op gang. Spieren hebben immers veel energie nodig. Het is daarom goed om aan Zumba te doen als je met een dieet bezig bent. Afvallen zonder sporten heeft namelijk geen enkele zin. Voor elke 4 kilo die je afvalt, val je 1 kilo spieren af. Door de vermindering van spieren vertraagt je verbranding. Hierdoor ontstaat het zogenaamde "jojo-effect". Omdat Zumba alle spieren traint is het bij uitstek geschikt om te combineren met een dieet.

Als je geïnteresseerd bent, kun je Zumba doen bij ons in de dansschool. Voor Zumba heb je geen danspartner nodig. Het voordeel is dat je met een hele groep mensen samen aan hetzelfde doel werkt: sporten en ontspannen en heel veel plezier hebben.

ZUMBA GOLD

Voor de ouderen onder ons (55+), en degene met een mindere conditie is er Zumba Gold. Er wordt gebruik gemaakt van dezelfde muziek en dezelfde dansen, alleen voeren we de dansen in een lager tempo uit. Het doel in deze les is ook om te bewegen en de spieren te versterken.

ZUMBA IS FUN. JOIN THE PARTY!

Lesinformatie

U kunt gedurende het seizoen op elk moment in de Zumba les instappen. Een Zumba les bestaat uit 1 uur. Gedurende dit uur komen er verschillende latin dansen aan bod. Op deze dansen doen we zonder dat je het merkt cardio en fitness oefeningen. Alle spieren komen tijdens het dansen aan bod. Op een leuke manier ben je met je conditie bezig en versterk en verstevig je je spieren. De les start met een warming up. Vervolgens gaan met de verschillende dansen aan de slag en sluiten we af met een cool down om je lichaam weer tot rust te brengen. Halverwege de les doen we nog een mini cool down. Zumba is geen echte dansles. Het gaat er om dat je een uur lang beweegt en je spieren, longen en hart laat werken en om heel veel fun te hebben. Heel goed voor het lichaam en voor de conditie. Zumba geeft je ook een goed humeur en een blij gevoel.

Leskosten

Een Zumba (proef)les kost € 9.00. Het is echter voordeliger en praktischer om een 10 of 20 ritten kaart aan te schaffen.

10 rittenkaart

Deze kost € 75.00 en is 14 aaneengesloten les weken geldig. Gemiste lessen kun je tijdens een andere Zumba les inhalen.

20 rittenkaart

Deze kost € 140,00 en is 24 aaneengesloten les weken geldig. Gemiste lessen kun je tijdens een andere Zumba les inhalen.

Lesrooster

Maandag	19.15-20.15	Zumba Gold
Maandag	20.30-21.30	Zumba Fitness
Donderdag	20.00-21.00	Zumba Fitness

(lestijden onder voor behoud)

Dansstudio Deminky's Wormer

M: 06-294 246 34

E. deminky2000@yahoo.com

W: www.dansstudiodeminkys.nl

ABNAMRO: 54.70.79.796