



EIN ANGEBOT DER PFARREI ALLERHEILIGEN

ein **Tanzfitness Intervall Workout**

Zumba richtet sich an Alle, die sich gerne von südamerikanischen Rhythmen mitreissen lassen.

Zumba ist fröhlich, witzig und sinnlich. Mit hohem Spassfaktor ausgesprochen wirkungsvoll, was Fettverbrennung, Ausdauer und Muskelstärkeaufbau anbelangt.

Zu Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, bewegt man sich mit

Spass und Freude in partyhafter Atmosphäre.

Es ist leicht zu lernen und nachzutanzten.

Eine kostenlose Schnupperstunde findet statt am Montag, 20.08.2018 um 18.30-19.30 im Pfarreisaal Allerheiligen, Laupenring 40, 4054 Basel.

Ab diesem Zeitpunkt findet der Zumbakurs jeden Montag, zur gleichen Zeit am gleichen Ort statt.

Jeweils während der Schulferien findet kein Zumba statt.

Die Kosten betragen Fr.10.- pro Lektion und werden halbjährlich per Einzahlungsschein bezahlt.

Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen.

Für das Workout sind bequeme sportliche Kleidung und ein guter Turnschuh angesagt. Wenn möglich keine Lafschuhe mit dickem Profil, sondern einfach ein bequemer Turnschuh, der den Füßen Halt gibt.

Eine Trinkflasche und ein kleines Tuch (wir werden schwitzen..) mitbringen.

Die Pfarrei freut sich auf Euch. **Lets Dance!**

Kursleitung:

Simone Lager Fullin
061 361 71 93
Liz. Zumba Instruktöri

Kontakt:

Rajinee Kallen
075 422 88 83
Pfarrei Allerheiligen
rajinee.kallen@rkk-bs.ch