

Sittande Zumba digitalt via Zoom

Träningen är särskilt anpassad för personer som på grund av exempelvis rörelsenedsättning eller ålder föredrar att sitta på en stol eller pall och träna.

Träningen leds av den erfarna och certifierade Zumba-instruktören Ljubica Petrovska, som bland annat leder sittande Zumba-pass i Afasiföreningen i Skåne.



Denna aktivitet har musik, sång och rörelser som stärker både fysiken, balansen och själen.

Zumba Gold® är en träningsform med härliga rytmer och melodier vi minns!

Torsdagar kl:12.30-13.00

Start: 8/4-2021, 7 veckor till 27/5.

Deltagare från hela landet - max 100 st per tillfälle.

Anmäl ditt intresse snarast till
Kansliet på tele 08-720 44 80.

Vi hjälper dig med det tekniska så att
du kan klara av att vara med
på din dator, mobil eller Ipad.