

Zenba



Zenba ger dig dans, träning och glädje!

Till latinamerikanska rytmer skakar vi höfter och rör oss till musiken, var och en efter sin förmåga. Passen har koreografi anpassad för seniorer.

I Zenba tränar du balans, styrka, koordination och kondition. Det är även minnesträning att komma ihåg dansstegen.

Stötdämpande skor är att föredra för att avlasta rygg, knä och höftleder. Undvik sulor med hög friktion eftersom vi ibland gör vändningar och "slides" och man inte vill att skorna ska "fastna"

Vårt koncept är att man inte kan göra fel, vi gör bara olika varianter.

Zenba erbjuder vi på följande Träffpunkter:

- **Träffpunkt 86:an - Start tisdag 4 september**
Tisdag 13.15–14.15
Svarbäcksgatan 86
Kontaktperson: Carolin Holmberg tel: 018-727 55 95
- **Träffpunkt Nyby med VÄNSAM - Start torsdag 6 september**
Torsdag 13.15-14.15 **Obs! NY DAG och TID!**
Leopoldsgatan 5
Kontaktperson: Carina Lundborg tel: 018-727 67 39
- **Träffpunkt Årsta - Start onsdag 5 september**
Onsdag 13.30–14.30
Fyrislundsgatan 66
Kontaktperson: Ellen Pernler tel: 018-727 69 56