

MIX AF JUMPING FITNESS OG ZUMBA – VOKSNE - ONSDAG KL. 18.15 – 19.15

Har du lyst til at danse, hoppe, grine og bevæge dig til god musik samtidig med at du sveder og har det sjovt? – SÅ er Jumping fitness og Zumba lige noget for dig.

Ligesom i efteråret forsøger laver vi et mix af Jumping fitness og Zumba.

Jumping fitness er træning på en lille trampolin, det er meget skånsom for både knæ og ryg men samtidig også effektivt og energisk.

Der plads til 14 deltager til Jumping fitness til Zumba ingen begrænsning

Alle er velkommen – ung som gammel.

Vi har det sjovt sammen, og her er der plads til alle.

Du skal have indendørssko, håndklæde, drikkedunk og dit gode humør med.

Instruktører: Jette – Signe - Tina

Prisen for 5 x Jumping og 4 x Zumba er 350 kr eller

50 kr. pr. gang for Jumping fitness

35 kr. pr. gang for Zumba som betales i hallen kontant eller MobilePay.

Tilmelding for alle 9 gange sker på BUIF's hjemmeside

Zumba den 9/1 – 16/1 – 6/3 – 13/3

Jumping fitness den 23/1 – 30/1 – 20/2 – 27/2 – 20/3

I uge 6 og 7 er der ingen Jumping fitness eller Zumba.

Er man forhindret i at deltage til Jumping fitness sender man afbud til Linda på 21867366 så tidligt som muligt og senest kl. 15 på dagen så trampolinen kan tilbydes dem som ikke har købt hele pakken men står på venteliste.