

*Moi drodzy dzisiaj zapraszam Was do tańca*

<https://youtu.be/7X8eftN2mv0>

*Dla przypomnienia*

*Zumba to kompletny program treningowy, zawierający wszystkie elementy fitnessu: cardio, pracę mięśni, równowagę i gibkość. Zumba zawiera w sobie elementy tańca i aerobiku. Jej choreografia łączy w sobie takie style, jak: hip-hop, soca, samba, salsa, merengue, mambo, sztuki walki, oraz elementy Bollywood i tańca brzucha.*

*Powodzenia 😊*