



Römisch
Katholische
Kirche in
Basel-Stadt



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.

Die Zumbalektionen finden jeweils am Montag (nur ausserhalb der Basler Schulferien) von 18.30 -19.30h im Pfarreisaal Allerheiligen, Laupenring 40, Basel, 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 Laufschuhe mit dickem Profil, sondern einfach ein bequemer Turnschuh, der den Füessen Halt gibt.

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

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

Kursleitung und Kontakt:

Simone Lager Fullin

Liz. Zumba Instruktorin

061 361 71 93