

## Zumba wystartowała w parku

data aktualizacji: 2019.07.02 autor: Joanna Młynarczyk



(fot. Joanna Młynarczyk)

**Czwarty rok z rzędu miasto Skierniewice wraz ze spółką OSiR i instruktorkami zumba fitness zapraszają do parku miejskiego na otwarte zajęcia zumba fitness. Odbywać się one będą we wszystkie wakacyjne poniedziałki i czwartki w godz. 19 - 20.30 przy amfiteatrze.**

- Zumba to połączenie rytmów latynoamerykańskich z fitnessem. Kto lubi przy nich tańczyć, a dodatkowo chce spalić zbędne kalorie, to ten trening jest dla niego - zachęca Justyna Sękalska, instruktorka zumba fitness.

Zajęcia odbywać się będą przez całe wakacje, dwa razy w tygodniu - w poniedziałki i czwartki w godz. 19 - 20.30 przy amfiteatrze w parku. W razie deszczu przeniesione będą na salę konferencyjną OSiR.

- Wakacyjna zumba to trening dla każdego. Zapraszamy dzieci, młodzież, dorosłych, seniorów, staramy się różnicować tempo ćwiczeń, żeby każdy mógł wybrać coś dla siebie. A przecież ćwiczenie na świeżym powietrzu to sama przyjemność. Dołączyć do nas można w każdej chwili - zachęca.

Uczestnicy na trening powinni założyć wygodny sportowy strój, zabrać ręcznik oraz wodę do picia. Udział w nim jest bezpłatny.

Zajęcia poprowadzą Justyna Sękalska i Martyna Kwiatkowska.

Źródło: <https://skierniewice.eglos.pl/aktualnosci/item/32553-zumba-wystartowala-w-parku>