



Medizinisches Trainingszentrum Arlesheim

gemeinsam statt einsam

Zumba®

Zumba® ist eine Bewegungsform vereint aus Fitness und Tanz, angeregt durch Musikrichtungen wie Salsa, Merengue, Cumbia und weiteren Stilrichtungen. Zumba heisst in der spanischen Umgangssprache: Sich schnell bewegen und Spass haben. Zumba® ist leicht erlernbar. Durch die schnellen Bewegungen werden Kreislauf und Stoffwechsel angeregt sowie die koordinativen Fähigkeiten gefördert.

Kursleitung: Yesina Schomper

Kurstage: Mittwoch 18.00 – 19.00
Mittwoch 19.00 – 20.00

Kurskosten: 12 Lektionen à 55 Minuten Fr. 280.-

Anmeldung: per untenstehenden Talon, Fax, Tel. oder Mail

MTZ Sirius Pfeffingerhof, Stollenrain 11, CH 4144 Arlesheim

Tel. + 41 61 705 75 10

Fax:+ 41 61 705 76 17

E-Mail: info@mtzsirius.ch

www.mtzsirius.ch

Zumba®

- Mittwoch 18.00 – 19.00
 19.00 – 20.00

Name/Vorname

Geb.Datum

Strasse

PLZ/Ort

Telefon/Handy

E-mail