

ZUM-GAC!



Què és?

La base principal són activitats basades en la zumba i en el treball de glutis abdominals i cames (GAC).

Les activitats basades en la Zumba, seran una barreja de ritmes llatins, com la salsa, merengue, bachata i reggetton. El Gac són exercicis de tonificació i manteniment, on es combina el treball aeròbic i muscular, la base principal del qual és el treball de glutis abdominals i cames.

Les sessions s'adaptaran en tot el possible a la demanda dels usuaris, podent fer classes més dirigides a la tonificació, pilates i/o ball.

L'objectiu principal d'aquesta activitat es divertir-se al mateix temps que un es posa en forma.

DIA I HORA: DIMARTS DE 18:15 a 19:15h

