

Välkommen till Johannesbergs Slott!

Vi är glada att du har valt att besöka oss och njuta av vår vackra miljö och våra spännande aktiviteter.!

En av de aktiviteter som vi vill tipsa dig om är **Zumba**, som är en rolig och effektiv form av dans-träning som passar alla.

Zumba, är en kombination av aerobics, fitness och latinodanser som salsa, merengue, cumbia och reggaeton.

Inga förkunskaper krävs, utan bara följ med i de enkla och medryckande rörelserna som vår erfarna instruktör visar.

Du kommer att svettas, skratta och ha kul samtidigt som du tränar hela kroppen.

Zumba har många fördelar för din hälsa och ditt välmående bland annat;

- Förbättrar konditionen och ökar fettförbränningen. Ökar rörligheten och balansen.
- Stärker dina muskler, framför allt i lår, mage och ländrygg. Du får också ett starkare skelett som motverkar benskörhet.
- Förbättrar din koordination och koncentration. Du får utmana din hjärna att följa med i de olika stegen och rytmerna.
- Ger dig bättre självförtroende och humör. Du får släppa loss din inre dansare och känna glädjen i musiken och gemenskapen.

Zumba sker i våra fina lokaler varannan dag, måndagar till lördagar, kl.14.00. Vi har plats för upp till 20 personer per pass.

Du behöver bara ha på dig bekväma kläder och skor, samt ta med en flaska vatten. Vi har all musik och utrustning som behövs.

Vi hoppas att du vill prova på Zumba med oss och uppleva den fantastiska känslan som den ger. Vi ses på dansgolvet! 😊

