

Zumba班

任课老师：黄楚坚

-成人健身尊巴班 2:30-3:20 & 3:30-4:20

Zumba(尊巴)是一种国际健康时尚的健身课程，它将音乐与动感易学的动作还有间歇有氧运动融合在了一起。它正在以其热辣性感、激情洋溢的风格风靡全球。Zumba(尊巴)也被形容为一个大 Party，能让人摆脱烦恼与枯燥的快乐运动。任何人只需要跟着节拍自然的做动作，整个过程充满快乐，舞步简单、有趣、易学。广受家长们的喜爱。