

ZUMBA GOLD

Senior *ldræt* – i form med et smil

I et samarbejde mellem Veteransport i Taastrup og Senioridrætsudvalget i Region Hovedstaden udbydes hermed et inspirationskursus i Zumba Gold og dans.

Dato: 10. september 2016.

Tid: Kl. 13.00 – 15.00

Sted: I Taastruphallerne, G-salen, Parkvej 78, 2630 Taastrup.

Pris: kr. 200,- for medlemmer af DAI.

I år inviterer vi dig til at komme og få en times Zumba til den bedste musik, og hvor du ingen partner behøver. Du får sved på panden, og alle dine lemmer bliver rørt. Efterfølgende slutter du af med en dejlig dansetime, hvor der bliver danset for, og du har muligheden for at lære at danse, vals, cha cha cha, og jive. Ligesom "den gang vi gik på danseskole". Slå hovedet fra og nyd musikken og trinene!

At danse zumba hos Peter Nielsen, er en fest, en glæde og det er for alle som vil være med til at gøre timen festligt og få rørt kroppen i alle leder og retninger:-).

Du skal komme i det træningstøj som du føler passer og sidder bedst på dig, og til det skal du tage nogen gode sko på, så du rigtig kan flytte benene til den gode musik! Trinnene er simple og koreografien ligeså. Zumba Gold har fokus på at skåne knæ og hofter. Inspirationskurset er for alle danse- og svedglade mennesker.

Bindende tilmelding og betaling til kurset kan ske på:

http://dai-hovedstaden.dk/articles.php?article_id=50 – **senest 26. august 2016.**

Betaling skal samtidig ske til: Arbejdernes Landsbank – reg.nr. 5361, kontonr. 0000358978 (NB: først tilmeldt når betaling er sket).

Betaling skal mærkes med: 63901-30



Med venlig hilsen
Senioridrætsudvalget i Region Hovedstaden