



aqua

Espoo 11.5.2010

Aqua Zumba™ – tunnit alkavat Espoossa 20.5.2010

Nyt on aika päivittää vanha, virttynyt uimapuku!

Suuren suosion saavuttanut ZUMBA™-tanssiliikunta siirtyy jump-pasaleilta uima-altaisiin ja uimahalleihin.

Ensimmäisenä Suomessa lajin esittelee Fressi Leppävaara, jossa viikoittaiset tunnit alkavat toukokuussa.

Tervetuloa tutustumaan Aqua Zumba™ tiistaina 18.5. kello 14.00-16.00 Fressi Leppävaaran Liikuntakeskukseen osoitteeseen Esikunnankatu 2, Espoo (www.fressi.fi)

Tilaisuuden aikana voit tutustua lajiin osallistumalla 30 minuutin Aqua Zumba™ -tuntiin, jossa on mukana jo tuotetta testanneita jumppaajia ja ohjaajia.

Lisätietoja lajista, sen tehosta ja vaikutuksista kertovat koulutetut Aqua Zumba -ohjaajat Tiina Ranin, Milla Mäklin ja Mikko Lempiäinen. Aqua Zumba -tunnilla tehdään salsan, merenquen, reggeatonin ja cumbian askeleita muunnettuna ja rauhallisemmalla suoritustempolla. Altaan suositussyvyys on 1.2-1.4 metriä, jotta liikkeet voidaan tehdä turvallisesti ja tehokkaasti.

Zumba-tuoteperheeseen kuuluu yhteensä viisi eri tuotetta:

Zumba Basics, Zumba Gold (ikäntyneiden ohjelma), Aqua Zumba, Zumba Toning (lihaskuntotunti) sekä Zumbatomic (lasten- ja nuorten tuote). Suomessa ohjataan tällä hetkellä perustason Zumbaa ja nyt myös Aqua Zumbaa.

Lisätietoja tilaisuudesta ja lajista:

Tiina Ranin 050-1914 tai tiina.ranin@fressi.fi

Milla Mäklin 044-5832172 tai milla.maklin@fressi.fi

Fressi Liikuntakeskus kuuluu Fysioline -konserniin. Fressi Liikuntakeskuksia on yhteensä viisi ja kuudes, Fressi Simonkatu aukeaa syyskuussa Helsingin keskustaan.



FRESSI

LIIKUNTA- JA HYVINVOINTIKESKUS