

STRONG

mit Mauro

Der Beat
treibt
dich an!

STRONG by Zumba® kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometrietaining. Bewegt wird zu Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde.

Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert. So schaffst du es bis zur letzten Wiederholung – und hängst noch fünf weitere dran.

ab September:
jeweils am Dienstag um 19.15h

