

---

## ADULTOS ZUMBA & MANTENIMIENTO

---



actividades  
educativas y deportivas

SE OFERTA A ADULTOS.

FECHA DE INICIO / HASIERA DATA: 15 de Septiembre / Irailak 15

PROFESORA / IRAKASLEA: Laura Sánchez

EMPRESA RESPONSABLE / ENPRESA ARDURADUNA: Bira  
[bira.deporteycultura@gmail.com](mailto:bira.deporteycultura@gmail.com)

### HORARIOS/ ORDUTEGIAK:

	Martes y Jueves	16:15-17:15	Astearte eta Osteguna	.
--	--------------------	-------------	--------------------------	---

Queremos que los adultos tengan un hueco en el centro, que puedan realizar deporte, cuidar el cuerpo y la mente, buscar un rato para ellos/as mismos/as.

Empezaremos las clases con un calentamiento basado en coreografías de distintos tipos de baile, compaginando pasos de zumba, aerobic, salsa.... Aprenderemos ejercicios para la fortaleza y tonificación de la musculatura con ejercicios de mantenimiento para brazos, piernas, glúteos y abdomen.