

# TENNIS CLUB CASTELMAGGIORE

Via O. Vancini, 5 - Castelmaggiore (BO)



**STRONG** by ZUMBA®  
DA LUNEDI' 18 SETTEMBRE 2017  
dalle 19,40 alle 20,40

Cos'è STRONG : Si tratta di un rivoluzionario allenamento ad alta intensità con la musica, che ti aiuta ad arrivare fino all'ultima ripetizione. E magari anche a superarla.

A ogni movimento corrisponde un ritmo. Grazie all'ingegneria inversa cui è sottoposta la musica di STRONG by Zumba®, ogni squat, ogni affondo, ogni movimento è perfettamente sincronizzato con i brani, rendendo il tuo allenamento più efficace che mai.

- In STRONG by Zumba®, ti spingi oltre i tuoi limiti per ottenere una trasformazione generale del corpo.
- I movimenti sono quelli dell'allenamento HIIT, che utilizzano solo il peso del corpo.
- La musica è creata appositamente per corrispondere a ogni movimento. Include prevalentemente generi musicali dai ritmi veloci, come l'EDM e l'hip-hop.

**INFO MARA cell. 3925031922**

**Prima Lezione Gratuita!**

per i nuovi iscritti solo nel giorno di inizio corsi

[www.laccademia.org](http://www.laccademia.org) - [segreteria@laccademia.org](mailto:segreteria@laccademia.org)