

Ruch to zdrowie i świetna zabawa

RUSZAJCIE SIĘ ! ĆWICZCIE ! TAŃCZCIE !



RUCH TO ZDROWIE.

ZWIĘKSZA DOTLENIE NIE ORGANIZMU.

STYMULUJE SYSTEM ODPORNOŚCIOWY. ZMNIĘJSZA RYZYKO OTYŁOŚCI.

POPRAWIA SAMOPOCZUCIE. PRZEDŁUŻA ŻYCIE.

RUCH JEST ZDROWY DLA CIAŁA I GŁOWY.

ZACHĘCAM DO ZUMBY

ZUMBA W DOMU ? CZEMU NIE ? UWIERZCIE... DA SIĘ !

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=lcWtiFL904s>

<https://www.youtube.com/watch?v=pkRTgXy4HeQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=SOBEPiqlz48&feature=youtu.be>

https://www.youtube.com/watch?v=-rib_h8ZE_4

https://www.youtube.com/watch?v=-1PuS_MkOZU



ZUMBA®

Danuta Wilkosz