

GLAMOUR[®]

new fit: si parte!

Aerobica si balla!

> MACUMBA E ZUMBA FITNESS

Arrivano dalla Colombia Zumba e Macumba, ovvero gli esercizi della classica aerobica eseguiti con un nuovo mix di salsa, rumba&co. È insomma un workout intenso e modaiolo reinventato alla luce delle melodie latinoamericane. E si sente meno lo sforzo nonostante l'alto livello di tonificazione. Info: www.virginactive.it; www.getfit.it