

# ZUMBA VOLWASSENEN/JONGEREN

## In bovenzal 'Topform'

Maandag van 20u30 tot 21u30  
Donderdag van 18u30 tot 19u30  
Donderdag van 20u30 tot 21u30  
vrijdag van 18u30 tot 19u30  
zaterdag van 9u30 tot 10u30  
zondag van 9u30 tot 10u30

## In 'VTI/Gullegem' Oude Ieperstraat 65, 8560 Gullegem

dinsdag van 19u15 tot 20u15

## In zaal OC 'De Cerf' (achter de kerk, Dorpsplein Gullegem)

woensdag van 19u30 tot 20u30 (*Zumba Toning*)

woensdag van 20u45 tot 21u45

**(OC soms bezet, voor exacte locatie en data : zie apart overzicht)**



## KINDEREN:

### In bovenzal 'Topform' (Zumbatomic)

elke dinsdag telkens van 17u30 tot 18u30

## Tarieven

	Volwassenen	Jonger dan 12 j.
10 beurtenkaart	€ 65,-	€ 50,-
20 beurtenkaart	€ 110,-	€ 85,-

## **ALL-IN FORMULES**

(=alle lessen op het uurrooster, met max. 2xZumba per week, max. 2xspinning/week, juli+aug=1 mnd). Alle lessen gaan door vanaf min. 10 deelnemers.

<b>3 maanden all-in</b>	<b>€ 120,-</b>
<b>6 maanden all-in</b>	<b>€ 210,-</b>
<b>Jaarabonnement all-in (idem als hierboven)</b>	<b>€ 325,-</b>

**Lesgeefster : Elsje Vanthomme,**  
**official Zumba instructor**  
**level I & II, Toning & Zumbatomic**  
**lid van ZIN (Zumba International Network)**



**TOPFORM** - Europalaan 97 - 8560 GULLEGEM  
056/42 19 25 - 0473/85 50 50 (Elsje)  
[info@topform-gullegem.be](mailto:info@topform-gullegem.be) [www.topform-gullegem.be](http://www.topform-gullegem.be)

# Locatie ZUMBA op dinsdag & woensdag

## Zumba op dinsdag

Steeds in het VTI te Gullegem (behoudens anders vermeld)  
Oude Ieperstraat 65, 8560 Gullegem

## Zumba op woensdag

Op volgende dagen gaat de Zumba door in **OC De Cerf**  
(ingang aan de Parking achter de kerk te Gullegem)

**27/04-4/05-11/05-18/05-25/05-1/06-8/06 en 15/06/2011.**

Op **22/06** en **29/06** is de feestzaal **niet beschikbaar** door schilderwerken. De lessen gaan op deze data niet door.

## Zumba Toning

De Zumba Toning-les bestaat uit dezelfde opzweepende muziek als bij de andere Zumba Fitness workouts. Maar bij deze workout worden er extra fitnessbewegingen toegevoegd door middel van het gebruik van lichte gewichten of halters (toning sticks). Hiermee worden andere spiergroepen van bepaalde lichaamsdelen extra aangesproken en getraind. De Zumba Sculpt & Tone-les bestaat uit squats, lunges met armspieroefeningen. Het voordeel van de lichte gewichten is dat u alle gekende Zumba-pasjes en bewegingen kan blijven uitvoeren terwijl u hierbij nog meer calorieën verbrandt en uw spieren nog meer traint.



## Zumbatomic

= *Zumba voor de kids*

Zumbatomic® is de officiële benaming voor Zumba® Fitness voor kinderen.

Dit programma is geschikt voor kinderen van 6 tot 12 jaar.

Ook kinderen kunnen nu springen en dansen op het ritme van Zumba® Fitness. Het speelse karakter en de eenvoudige danspasjes van Zumbatomic® zetten de kinderen heel erg aan om te dansen en te shaken met de heupen op de diverse muziekgenres



Na 1 sessie doen de kinderen de pasjes al na en zijn daarna niet meer van de dansvloer weg te slaan.

Dat stilzitten achter het TV scherm en videogames spelen niet gezond is, weten wij allemaal wel. Dankzij Zumbatomic komt daar nu verandering in.

Aangepast 27/4/2011