



# Zumba Gold

Blijf in beweging met plezier



## Even voorstellen

Mijn naam is Celeste Koenen en ik ben een enthousiaste Zumba-instructeur.

Met veel plezier help ik u om op een veilige, leuke en ontspannen manier in beweging te blijven.

Zumba Gold is speciaal ontwikkeld voor ouderen en mensen die graag rustiger bewegen.

- ✓ Beweging op muziek
- ✓ Aangepast tempo
- ✓ Goed voor conditie, balans en humeur
- ✓ En vooral: gezellig!

U hoeft geen ervaring te hebben met dans of sport.  
Iedereen kan meedoen, op zijn of haar eigen niveau.

## Wat kunt u verwachten?

- Lichte dansbewegingen op herkenbare muziek
- Oefeningen die helpen om soepel te blijven
- Aandacht voor veiligheid en plezier
- Een fijne en gezellige groepssfeer

## Kostenindicatie

Als lid van SeniorenBelang Woensel kunt u Zumba Gold volgen tegen een gereduceerd tarief en betaalt u €6,- per les.

## Interesse in Zumba Gold?

Om te bekijken of we deze les kunnen starten binnen SeniorenBelang Woensel, horen we graag of u interesse heeft.

U kunt dit laten weten via mail of app:

**SeniorenBelang Woensel**  
secretariaat.sbw@gmail.com

**Celeste Koenen van CelDance**  
info@celdance.nl  
06-36324847  
www.celdance.nl

