

201-08800 High Intense Party - Fitness for Future - dance and enjoy!

Kursnr.	201-08800
Beginn	Dienstag, 19.05.2020, 18:00 - 20:30 Uhr
Termin/e	1
Kursort	Dreifaltigkeitskirche, Herzogstraße 2a; 52062 Aachen
Entgelt	6,00 €
Ermäßigung	6,00
Kursleiter/innen	Billy Ross
Informationen	Bringen Sie sich bitte ein Handtuch mit und tragen passende Sportbekleidung.

Am 19. Mai 2020 findet zum ersten Mal ab 18 Uhr die HIParty in der Dreifaltigkeitskirche (Ecke Zollernstraße/Herzogstraße 2a) statt.

High Intensity Training oder hoch intensives Training (HIT) geht auf den US-Amerikaner Arthur Jodes zurück. Er entwickelte diese Trainingsform, welche sich in der Formel "kurz, intensiv und selten" zusammenfassen lässt, in den 1970er Jahren.

Mit einem tänzerischen Warm-up und kurzen Choreografien aus dem Jazz Dance wird der ganze Körper muskulär angesprochen. Vergnügen bereitet die moderne Tanztechnik zur peppigen Musik.

Danach ist etwas Zeit, einfach frei zu tanzen und das gute Körpergefühl zu genießen, bevor es mit Zumba-Aerobics und Power Dance weitergeht: Aerobic kombiniert mit Tanzschritten zu Musik sowie großem Spaßfaktor, wobei nebenbei noch ordentlich Fett verbrannt wird.

Getränke sind vor Ort erhältlich.

18:15 bis 19:00 Uhr - Billy Ross mit Jazz Dance und Bodystyling

19:15 bis 20:00 Uhr - Lazara Saez Alfonso mit Zumba Fitness und Power Aerobics

VVK.: 6,-- Euro

Abendkasse: 8,-- Euro

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.05.2020	18:00 - 20:30 Uhr	Dreifaltigkeitskirche, Ecke Zollernstraße/Herzogstraße