



Easy Dance in Zürich

Kreis 1, Walcheplatz

Easy Dance ist ein Ganzkörpertraining zu multikultureller Musik. Easy Dance eignet sich für alle, die auch ohne Partnerin oder Partner gerne tanzen und die Freude an der Bewegung mit anderen teilen möchten. Sie kombinieren einfache Schritte und Dreh-techniken aus Cha-Cha-Cha, Charleston, Tango, Two-step, Walzer und weiteren Tanzstilen. Sie trainieren Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit und kräftigen auch wichtige Partien der Bauch- und Rückenmuskulatur. Easy Dance macht auf alle Fälle sehr viel Spass und verbessert zudem Körperwahrnehmung und Haltung und fördert die Entspannung.



Kursort

Gym Puzzle
Walcheplatz 12
8001 Zürich

Kurszeit

Einstiegskurs
Dienstag, 14.00–15.00 Uhr
15./22./29. Mai, 5./12./19./26. Juni und
3. Juli 2018

Kurskosten (exkl. MwSt.)

pro Lektion

Mitglieder CHF 22.00
Nichtmitglieder CHF 25.00

Kursleiterin

Dodo Usteri
Ausbildnerin swissdance

Nutzen Sie unsere über 65-jährige Erfahrung!
Wir **informieren**, **beraten**, **bewegen** und **bewirken**.

**Möchten Sie sich gerne für einen Kurs anmelden oder noch mehr erfahren?
Dann rufen Sie uns an!**

Rheumaliga Zürich
Sabrina Heyder
Badenerstrasse 585
Postfach 1320
8048 Zürich
Telefon 044 405 45 55
kurse.zh@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zh



Öffnungszeiten
Montag–Freitag
08.30–11.45 Uhr
13.30–16.30 Uhr
nach Vereinbarung auch
ausserhalb der Öffnungszeiten