

## Rosa sløyfe aksjon

Den Rosa Sløyfe er et internasjonalt symbol på kampen mot brystkreft. Hvert år rammes nærmere 3000 norske kvinner. Inntektene fra Rosa sløyfeaksjonen går til forskning. Vær med og sett fokus på brystkreft overfor bevillende myndigheter og vis solidaritet med kvinner som er rammet av brystkreft. Kjøp den rosa sløyfen på arrangementsdagen!!



# Tren mot Jentegangen!

# ZUMBA

*i Vikinghallen*

JENTEGANG  
ZUMBA



***I Viking har vi alltid hatt fellestreninger før Jentegangen. I år ønsker vi å prøve noe nytt og vi inviterer derfor alle Jentegangdeltakere med på Zumba.***

**Onsdag 6/4, 13/4 og 27/4 kl. 19.00-20.00**

Jentegangen har fokus på det sosiale og samhold blant venner og kollegaer. Vi håper derfor at du allerede før du stiller til start vil bli med på våre fellestreninger. Ta med deg venninner, kollegaer, døtre, mødre, bestemødre, tanter og kusiner å bli med på Zumba i Vikinghallen, Øvre Dreggsalm. 7. Alle deltakere ved årets Jentegang er velkommen til Jentegang Zumba. Ta med utskrift av denne siden og vis den i vår resepsjon før trening - det er gratis å delta på Zumbatimene. Dette blir skikkelig gøy!!

### **Hva er ZUMBA?**

Zumba-feberen går som en farsott over hele verden og har også nådd Norge og Bergen. Dans til søramerikanske rytmer er kjempepopulært. Zumba Fitness® ble oppfunnet på midten av 1990-tallet av Alberto "Beto" Perez, som kombinerte sine erfaringer som treningsinstruktør rytmene han var vokst opp med. Resultatet har blitt en helt ny danseinspirert treningsform med slagordet "Ditch the workout - join the party". Folk i alle aldre blir hektet på de lettlærte trinnene og den fengende søramerikanske musikken. Målet med Zumba er å ha det gøy mens man får effektiv trening. Det er uhøytidelig stemning i salen og hemninger, kontroll og stive bevegelser glir bort i spennende rytmer. Og det beste av alt; det er effektivt og du får brukt muskler du ikke visste du hadde!