

# Пепи Костадинова – преподавател по зумба в Пловдивски Културен Институт



**Пепи Костадинова** е лицензиран Зумба инструктор (ZIN), професионален състезател по спортни танци и хореограф. Любовта ѝ към танците се ражда в ранна детска възраст и това се превръща и до днес в част от нея.

Има спечелени призови места на национални и международни състезания.

Организатор и партньор в редица танцови фестивали, уъркшопи и публични събития.

*„В **Zumba fitness** ми хареса начинът, по-който се чувства човек по време и след тренировка – напълно естествено, без да е необходим опит в танците. Хората си тръгват от залата с уникален енергиен заряд, независимо, че са изразходили между 700 и 1000 калории през тренировката. Един час, който просто не се усеща като тежко натоварван, въпреки, че е интензивно кардио. След като се запалих по цялото преживяване, наречено Зумба – дойде моментът, в който пожелах да помогна на хората да се чувстват по същия невероятен начин редовно.*

*Да се чувстваш зареден от енергията, която протича през теб всеки ден, е моята цел като инструктор. С удоволствие предавам своите знания, опит и вдъхновение и е незаменимо да видя*

*щастливите, греещи лица след всяка тренировка!,,*, споделя Пепи

=====

**ЗУМБА** е забавен и зареждащ клас, който ще ви изпълни с енергия и позитивно настроение.

Зумба представлява завладяващ фитнес танц, вдъхновен от латино-американския дух, комбиниращ в себе си различни стилове – основно салса, кумбия, меренге, регетон, фламенко, бачата, хип-хоп и други, като движенията са лесни и запомнящи се.

Зумба е и интензивна кардио тренировка, в която се изгарят между 700 и 1000 калории, без да се усеща като тежко натоварване. Тайната е, че спортуваш, докато се забавляваш и изцяло разтоварваш психиката си. Заради тези свои елементи, фитнес програмата е подходяща за всеки, независимо от пол, тегло, възраст, физическа активност или опит в танците.

**Впуснете се в завладяващата магия, наречена Зумба!**

*Да танцуваме заедно с Пепи и да се заредим с енергия от грейнали усмивки!*

*вторник и четвъртък от 09:00 до 10:00 часа  
за записване: 0877 322 766*

**Ще ни откриете на:**

ул. Иван Перпелиев № 5 – Пловдивски Културен Институт

**Рецепция ПКИ – 032/664433 или 0884 777 050**

**Facebook:** Пловдивски Културен Институт

**Instagram:** plovdiv\_art\_center

**YouTube:** Пловдивски Културен Институт

**Пловдивски Културен Институт – НАЙ-ДОБРОТО от НАЙ-ДОБРИТЕ в сърцето на града!**