ƷЬГ Г

ѡґЬ Ё;:Ш ШЙ, ЖґЬ;: ҐРЬрґF Рр FЖШґқ Ьш Ь Ґ ґҐґçШ? Ʒ

w йШрґ Кґь≠Ь ≠Ь Ш;:Ь≠ Ш йЬ Ь;:ЬЬЖШґ ЙқЬЬ Ьш Ь Й çЬЙ ç ЙЬ;:ґ çКЂ:;:ЬЙ ЬЬКЂ ҐFҐґШçШЂ Ё;:ШЖ ШçЙ Ь К Ьґ Ґ КЖШК рШÇЬґҚ К р ж Йш' ШЬКґқҐК Ґґр ґ

Ψ;:ЬЙқ;:Ь çҐ ≠Ь ç ψк й Ь ! w ЬШж й ≠Ьрь ç ÇЬ≠ШґҚ:

Ψґр ґ

Ʒьж йF К ЬШЖШЙШ й ЬЬЬ Ґ Ь ? Ѡ Ь ҐРЬрґҐй Ь;:Ш й

ƷЬЬШЖШЙF;:;:ЬЬ ЖЬЬ, ЬЖ Ьқ ґК Йь. Жь' Йшь рр Шґқ йҚжЂШй КЙШҐ ЖЬЬҐґқ Ь ҐґЬЬШґқ ç 70 Й ґ, Ш рШ Ьçш

Ѵґь К РЬЙFЖ Йш ç р' FЙқґШґ ? Ө;:Ь≠Ь ≠ЙШçЬШК Ђ Йқ РЬЂF ґқ, Рр ґҐК РЬ Ь' Шґқ. ψр Ь р ѴЙ К µçрШЙЬçШ: «Ψґр ґЖ Ь≠ ШКґ' Ь Ʒ ЬШй КЙ ≠ШЬґЬF к Ґґрь:;:ЬЬҐқ. ЄҐЙ çҚ р ≠FЙКрЬЬ' ШЬ йШ ґ Ґқ ç ' ШЙ , ґЬ рШЬЬ Й РЬ' ЬЬ' ШЙ ґ ґ , ЖґЬ Й жЬ:;:' р Ґ çШж ≠Ь ґ Йш РрШ;:ґ Ж Ё;: Ґж' , ЬЬ' ШґЬ йҚжЂҚ Fç Й Ж й

ΨШ;:

ЬШ- Ш, Рр Ґґ Ґґ Ш çЙК ґ , Ґґқ ґШ;:Ь ЬШРрШçЙ Ь , Й ЖЬЬ К ÇҚЙш F çЙ ЬШ. ΨЬШЖШЙш РЬ FйШЙш, ЖґЬ Кґь Ё;:FЖЬЬ. ѡрFґ ґқ Р Ш Й Ђ Ж, ШЗ Ь ЬШ Ґç' й çЬ' FЂ , Ш ç ҐРЬрґ ШЙ . Жь Рр

ψ Р рқ РЬ

Cycle ç Р р çЬ Ґ ШЬ≠Й. ç Й ЬҐ Р . Ѡш ҐШ;:Й йЬ' ЬЬ ґр Ь рЬçШґқҐК Ґ К ç рШ ЬҚЂ РЬЙЬ' Ь Ђ, Ш ґШ;' Ґґ ЬҚ;:рҒґК Р ШЙ , ЖґЬ' Ш ;:Ґґç Ґ ґ рШ Й ЖЬҚ ≠рҒРРҚ йҚжЂ. ΨШ;:Й-ШКрЬç;:ш Ё;:р РЙКкґҐК й

µ çЬґ' ШЖ й Кґь' Ь Ʒ ЬШй? VҒ Ҍж;:Шй РЬ Ь;: ґ. Ѡь;:рШҐ çҚ;: р Йҍ ғ Ь РЬЙFЖ ґҐК, ґ;:. РЬРҒ-Ьр Ђ Ґ К ЬШ Ь;:;: ґҚ Ь;:;:Ь≠ ш Ь Ґ ЙШ жқ. ψК ЙҚ ЬШ≠рҒ;:;: , ЙК Йкçь Й Ь Ьçҁ Ж;:Ғ ç Кґь Й ҐРЬрґ ! Ʒьґ ≠рШ Ьй Ьґ Ҍж;:ш. µ Ʒ Ь çҚЬЬҐ йШК çЬЙқ Ьґ Ґ Ғж;: , Шçй

ѠЬ

Ѵґь-ґЬ РЬґрКҐШк Ʒ ! Ʒрь;: ґ ґ Ґґ. ΨК қґ ç РЬ' Ғ ЙЬґЬҐШ Й Ррьҁґь Ё;:р Ґґ ç ЬЬ≠ . wґґШЬқґ Ç' РЬЙЬƷ р

ө ґЬ Ґ
ѫҐЬЬçЬҚ çШ ЬҚ
* v Ьґр рЬçШЬ Й ЬЬ
* ѡЬЬґрЬЙқ ЬЖ Ьқ çШ Ь;:ЬЬґрЬЙқ' ш çҚРЬ
* ѡЬЬЂ Ьґрш Ђ К ' ШÇҚґқ ЬÇЬ çҐ Ђ ҐçЬ Ђ Р
* ѧ' ЬЙКЂ К Ґґ̄рШґқҐК çҚРЬЙЬ
* Ʒ Йш çЬЬҐґқ ç' Ь

* ѣҚҕѿѢ ̂ ̂ ґҎѣӁӄ ғ ӈ ≠ҏғ ѣѢ ̈ Қҕ
* ҙ ≠ғӁҚҏѣѣґґҝ ҏ ̓ ғӁҝґѿґ ґ

ψҏ Ѣ ҏѣҁ

1. ɯ ҎѣӁѢ ̂ Ѣ ̂ ґґѣҜ ҁҚҎѣӁѣҜ ґ ґ ҏғӜ ҁѿѢ ̂ ҎѢ ҁѣѣѣӝѢ ѿ, ғ ҏ Ҏ ґ ѣґҚ ӈ

2. ɯ ҝґѢ Ӝѿґґ ґҏ Ѣ ҏѣҁ ҁҚ ҏѿҁѣґѿ ґ ѣѿ ґҎ ѣғ Ҏҏ ґґ, ҁҚҎѣӁ

3. ψҏ ґҝҜ Ӝѿґґҝ ґҏ Ѣ ҏѣҁ ҁ

ҡ ѣѣҕғ ґҏ Ѣ ҏѣҁ ӜғҁґґҁҒ җҝ ґ ҁҜ Ҏҏ ҁѣґҕѢ ѣѣ! ҡ ҏ ҎӁ ҏѿґґҜѣғӁ ґҝ ӈҚҗҕҚ, ғҁ Ӂ Ӝ Ӂѿґҝ
ҎѢ ҁ ̓ ѣѣґґҝ ґғґґѿҁѣ

Ψґѿ

ϴ ґѢ ґ

ѣӁѿҁѣҚ ѣґӁ Ӝ Ҝ
* ɯ ҎҏѣҕѢ ґґ ҁҚҎѣӁѢ Ѣ Ҝ ѣӈҎӁ ґѿ ҎѢ ѣҁѣҚҕ ғҎҏѿ Ѣ Ѣ Ѣ ҎѣҁҚҗѿ ґґ
* ҙҏѣ ѿӜ ҁѿѢ ӈғ ғӁѿґғҏҚ ѣґғҙ ґґҁӁҜ ґґҜ ̓

ч ̓ ̓ ̂ Ѣ ̂ ҁ ӈҚҗҕѿҕ Ҏҏ ҏѿҙѿ ґґҜ Ӝ ҏ ̓ 3 5 ґ ғѢ ҎѣґӁ ѣґґѿѣѣҁ

ӝѢ ҏ ̓ ҝӈ : ґѣӁҝ ѣ ґґѿґѢ ѣѿӈ ѿ ҎѢ ҕѢ ґ, ҎѢ ѿӁғ, ҁѣӁҝӝ ӈғ Ӝ ѣ, ѣѿӈ ґѣ

ҙғӁ- ҝѣґ Ӂ ̓

ӝѿҏ Ҝ ҏoғѣ dance sport ҏѿ

ѿ ѣѢ Ӝѣѣ, ̓ ̂ ѣҎҝґҝ ҁҚӁѿ ҁ ҁѣґґѣҏ≠ . ɯѣ-Ҏ ҏҁҚҕ, ҝґѣ, Ѣ ѣѢ ѣѿӜѣѣ, ̓ ̂ ѣґ ҁ ғ ґѢ ґѿ. ɯѣ-
ҁґѣҏҚҕ, ѣґ ҏ ̓ ғӁҝґѿґѣҁ ѣѿ Ҏ ҏҁѢ ̓ ̂ ґҏ Ѣ ҏѣҁ . ѧѣґґҏғ ґѣҏ ӝѿҏ Ҝ ѿ ѿӁѿ: ҕ Ӂҝ Ҏ ҏҁѣ≠ѣ ̓ ѿѣҝґ Ҝ
̈ ѣҁҏѿґҝґҜ ̈ ѣ Ҏѣґѣ ѿ. ҙѿҏѿ ҎѢ ҕѢ ѣҁ, Ҝ ҎѣѣҜӁѿ ҕҁѿ ғ ґ ̂ ӁѿӁѿ ҝґѣ! ѧѿӈ Ӝғ, Ӝґѣ ҁ җ ѣӁ ӈѢ
ґѿ Ѣ ғ ѿҁѿӁѣґҝ ̓ ѿӁ ̓ ґҝ Ҏѣ ѿѣѿґғ. ѧ ґѣӁҝ ѣ ҎѣґӁ ѣ

Ψ

ψѿѢ ҕ ґ ӈѣѣ ѣ ҕ ̓ ̂ ѣҙ ѣ ҡѣҁѣ≠ѣ ҡҏӁ ѿѣѿ. ψҁ ҏ ҁ ̈ ҎѣҎғӁҚҏѣѣ≠

ҙѣ ґғґ , ҁґҝ ґҏ Ѣ ҏѣҁ ғ ґҚ Ҏѣҁґѣҏҝ җҝ Ѣ ѣѣ ґѢ ̂ ̈ ҁ ̓ ̂ Ѣ ҁ ҏѿ ѣҚҕ ҎѢ ѿҕ. ɯґ ӈҚҗҕҚ ґғґ Ѣ
Ҏҏѣҏѿҁѣґѿ җҝ, ̈ ѿ ҝґѣ Ѣ ҝҁӁҜ ґґҜ ҕ Ӂҝҝ ґҁ

ZUMBA ҝґѣ ґѿѣҕ ҁѿӁҝѣѿҜ ғ ґѢ ґ-Ҏҏѣ≠ҏѿӈӈѿ ѣѿ ѣґ

Θӵ ̈ ҍѿҏҁ

Ƶъ ᖘ ᒥҀҫѡѫҀқ ᖘъ ⁚⁚ѡ ˜ Ққ ҀЎьҫьй. ѫг Ґ ҫҡ ЬҫѡҫЎѫ, Жґь ґь, Жґь йҚ ҫҚґҫЬрѪЎ Ьѡ РрЬґѪ ˆ Ъ ˜ 50 Ў ЬҒґ Ҫ ’ ᖘ р ррҚҫѡ, Ѫ ҫҚ ˆ р ѡЎѡ ґЬЙ⁚ь ҪЎѡ≠Ъ ѡрК ’ ѡ ˜ ≠ѡґ ЙҚЬЪ⁚ й

Hot iron (ҫ ᖘ р ҫъ ˆ Ґ ѡЬ≠Й. ≠ЬрѪЖ ˆ ’ ˆ Ў ’

w ґѡЙ Ѫ ө ˜ Ь

ѪЬҫ Ж⁚ѡЙ Ґрѡ Ғ ЬҫзѪҐЬКѫґ ґ ЂЪ⁚Ғ Ррр Ґ ˜ ѡЬ Ѫ, ҫҚРѡ ѡ, ’ ˜ йѡ жґѡЬ≠ Ў ’ ѡ Ьѡ Ґґ ᖘ , Ьґ ˜ йѡЬ⁚ ҒРрѡ Ъ Ъ⁚ Ьѡ Ҫ Ђ ᖘҐ ґр Ђ Ґ. Ƶ ЬЬѡЖЙ

ѡџ ѥ Ѫ. Ѵґ ЬҫҚ˜ Ьҫ ґқҐѪ ҒҒᖘ р⁚ЬЙᖘ ЬҐѡЂ˜ ЬҒ ЬЬ Ьґ ҚЂѡґқ Ъ Й Ъ ˆ 48 ЖѡҐЬҫ Й ’ ˜ Ғ ґр Ъ рЬҫ⁚ѡЙ . ѫ ˆ ѡЙқЬЬ ЂЪ˜ ˆ ґқ Ьѡ ЂЬґ ѡ⁚рЬЬ Ж р ’ ˜ ˆ Ь

Ѫр Ҫр Ъ˜ рЬҫѡЬЬѡѪ Ґ Ґґ йѡ ғ˜ ’

Ѫр ЬҐҐғ˜ ґ-ґр Ъ рЬҫ⁚ ЬґЙ ЖѡкґҐѫ
* ґѪ ˆ Йѣ⁚
* ҪЪ˜
* Ррѡ Ғ
* ғ˜
* ⁚⁚ЙѡҐҐ˜
* ≠ р

v˜ Йқ ’ ѡЬѪґ⁚: рѡ ҫ˜ ґқ ғ˜’˜ Ж Ґ⁚˜ ⁚⁚ѡЖ Ґґҫѡ, ҒЙҒЖж˜ ґқ рѡҪЬґЬҐРЬҐЬҪЬЬҐґқ Ґ р˜ Ђѡ, ҐЬҐҒ˜ Ьҫ, ˜ ҚЂѡґ ЙқЬѣ⁚ Ґ Ґґ йҚ, ЬѡҒЖ ґқ Ьр≠ѡѣ’ й ҪҚҐґрЬ ѡ ѡРґ˜ рЬҫѡґқҐЌ⁚ Ґ

Ѭ

ѧЙ˜ ЬЬЬ⁚ Ѫ’ ѡҫ˜ ржѡк ҐҪЬк Ґґѡґқк, РЬҒ⁚ЬЙ⁚Ғ ҪЬЙқЖ˜ ҫґ ≠Ь ˆ ˆ ҪЬѪЙѡҐқ. Ѵґь-ґЬ˜ ѡЙ⁚Ъ˜ , ҪЬҐґЬЖЬЪ˜ , Ъ˜ РЬЬѪґЬЪ˜ ˆ ˜ ѡ ˆ ЬРѡҐЬЪ˜ , ҫ˜ ˜ қ ЬРѡҐѡґқ

ѱѡґқѪЬѡ џ

Ѿ ЂЪ˜ ˆ Йѡ Ьѡ ґр Ъ˜ рЬҫ⁚ ҫ 7 Ғґрѡ,˜ Ѫґь ЬґЙ ЖЬЪ˜ Ьѡ Жѡ Ѭ Ь ЬґЙ ґЬѡ рѡ йѪґь,˜ ґ Ѡ⁚ѡѪ Й ≠⁚ЬҐґқ РЬҐЙ ’ ѡЬѪґ⁚, ҪЪ˜ рЬҐґқ˜ ЬґЙ ЖЬЪ˜ ЬѡҐґр

ѱѡ⁚ Жґь Ъ˜ ҪЪ⁚ґ Ґқ, Ррѣҫ⁚ґ ,˜ Ʒ˜ ґ Ґҫъ˜ ≠Ь ґр˜