



Hey... You are so close to your best party EVER!

First, let make sure you get to class without getting lost:

1. The address is 3846 King Street, Alexandria, VA 22302 (Fairlington Presbyterian Church). **Class starts @ 9:00am for 60 minutes!**
2. Park in the parking lot accessible from Menokin Drive.
3. Enter the building closest to Menokin Drive (the only doors that will be open).
4. Walk down the hallway until you reach a stairwell on your right side. Go upstairs and then go left from the top of the stairs to enter into the fellowship hall where the Zumba class will be held.

Second, let make sure you are ready to sweat safely:

1. Consult your physician: As with any high-intensity cardio exercise, I always recommend to see your doctor before you begin, especially if you have heart disease or kidney disease, asthma or emphysema, high blood pressure, arthritis, osteoporosis, or disk herniations.
2. Wear appropriate shoes and clothing: We move a lot! SO I recommend wearing a medium to high impact sports bra (if needed to keep everything in place), a t-shirt or tank and leggings that are functional and don't get in your way while moving. Although cotton is comfy, synthetic fabric (or a combination of it) is a better option because synthetic fibers dry quickly. For shoes, the ones that have few to none grips on the soles because those are better for pivoting and move side to side without sticking to the floor (running shoes are not the best option).
3. Bring water: in this class we sweat and can become dehydrated quickly. You may need to sip water before, in between songs, and after!

Please let me know if you have further question about ZUMBA®:

info@boldandfitclub.com or @coachAnais (Instagram or Facebook)

See you in the dance floor, Coach Anais



¡Hola, ya estás más cerca de la mejor fiesta!

Primero quiero asegurarme que sepas como llegar a la clase, recuerda la clase es el **Sábado y empieza a las 9:00am.**

1. La dirección es 3846 King Street, Alexandria, VA 22302 (Fairlington Presbyterian Church)
2. El estacionamiento es el que queda accesible por la Menokin Drive.
3. Vas a entrar al edificio que está cerca de la Menokin Drive (las puertas van a estar abiertas).
4. Sigue caminando por el pasillo hasta las escaleras que te encuentras a mano derecha. Sube las escaleras y ve a la izquierda para entrar al cuarto de “fellowship”. Ahí voy a estar yo y voy a hacer la clase.

Segundo, hablemos de como tener una clase segura:

1. Consulta con tu doctor: siempre recomiendo que antes de hacer cualquier actividad física te asegures de tu estado de salud para minimizar el riesgo de cualquier complicación. En especial si tienes alguna condición de salud como alguna enfermedad cardiovascular o de riñones, enfisemas, artritis, presión alta, asma, osteoporosis, y/o discos herniados.
2. Selecciona ropa y zapatos apropiados: es una clase que nos movemos mucho, por eso recomiendo que si necesitas usar sports bra sean de impacto medio o alto, camisas y pantalones cómodos para moverse (es mejor ceñidos al cuerpo para que se te haga más fácil moverte). La ropa de algodón es cómoda pero se puede volver pesada con el sudor por lo que recomiendo ropa de fibra sintética para que el sudor seque rápido. Para los zapatos evita los que tienen agarre (como los de correr) porque no te permiten girar, deslizar o ir de lado a lado como hacemos en la clase.
3. Trae agua: la hidratación es importante ya que en esta clase tendemos a sudar bastante y puede causar deshidratación. Siempre recomiendo estar bien

hidratada antes, tomar pequeñas cantidades entre canciones y al final de la clase.

Si tienes alguna otra pregunta o duda por favor dejame saber por correo electrónico: info@boldandfitclub o Instagram: [@coachAnais](https://www.instagram.com/coachAnais)

¡Bailamos pronto! Coach Anais