



Xumbalatio™ Dance & Lose Weight Workshop

Program Hari Pertama

8.00 – 9.00 am	Pendaftaran
9.00 – 10.00 am	Masterclass <i>XUMBALATIO™</i>
10.00 – 10.30 am	Minum pagi
10.30 – 11.30 am	Memahami karektor muzik <i>XUMBALATIO™</i>
11.30 – 1.00 pm	Teknik-teknik pergerakan <i>XUMBALATIO™</i> Kombinasi antara muzik dan pergerakan <i>XUMBALATIO™</i>
1.00 – 2.30 pm	Makan tengahari
2.30 – 3.30 pm	Masterclass <i>XUMBALATIO™</i>
4.00 – 4.30 pm	Minum petang
4.30 – 5.30 pm	<i>XUMBALATIO™</i> body conditioning workout



Program Hari Kedua

8.00 – 9.00 am	AeroDance Workout
9.00 – 9.30 am	Minum pagi
9.00 – 10.00 am	Memahami apa itu Health Diet
10.00 – 12.30 am	Cara pengambilan makanan yang betul, sihat dan cepat menurunkan berat badan
12.30 – 2.30 pm	Makan tengahari
2.30 – 4.00 pm	Teknik-teknik latihan senaman yang boleh membentuk tubuh badan menjadi cantik dengan cepat & berkesan (toning exercise)
4.00 – 4.30 pm	Minum petang
4.30 – 5.30 pm	Cara latihan untuk menurunkan berat badan dengan cepat & mudah – XUMBALATINO™ method