

ZUMBA

BREVE PRESENTACION

La **zumba** es un tipo de **actividad física (fitness)** basada en **ritmos y músicas latino americana**. Su origen es Colombia y está extendida por todo el mundo. Las coreografías de zumba incluyen ritmos como la samba, la salsa, el reggaeton, la cumbia, el merengue y el mambo.

OBJETIVOS

Una de los aspectos característicos de la zumba, es su aspecto lúdico. Además, este tipo de práctica es recomendada por los expertos ya que puede mejorar la capacidad cardiorespiratoria siempre que el ejercicio físico se realice con intensidad y duración moderada.

Es un ejercicio que ayuda a tonificar los músculos y perder peso (se pueden perder hasta 700 calorías por sesión) fomentando la flexibilidad para mantener el cuerpo saludable.

DESTINADO A:

La zumba se puede practicar a cualquier edad y en cualquier momento de la vida.

BENEFICIOS

Te divertirás y la clase será muy amena ya que todos los movimientos se realizan bailando

Es un potente quemador de calorías

Estarás de buen humor y reduciras el estrés gracias a las endorfinas producidas durante el ejercicio

DURACION

2 CLASES A LA SEMANA DE 1 HORA

¿Cuántas calorías podemos perder en una clase de Zumba?

Aproximadamente entre 400 y 800 calorías teniendo en cuenta que la clase dure una hora, aunque puede variar las calorías quemadas en función de la edad, estatura y complexión de la persona que lo practica.

TEMARIO

Pasos básicos de salsa, reggaetón, samba, merengue, etc.

Adaptación a las coreografías de cada modalidad.

DOCENTE

MAR PASCUA