OBJETIVO

Zumba es una disciplina fitness creada en 1986 por el colombiano Alberto “Beto” Pérez, enfocada por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas. Zumba utiliza dentro de sus rutinas los principales ritmos latinoamericanos, como lo son la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaetón y la samba. En cada sesión de Zumba, se pueden llegar a quemar 1500 calorías.

La zumba se puede practicar a cualquier edad y en cualquier momento, ya que existe: Zumba Kids, Zumba Gold, Zumba Basic, Zumba Step, Zumba Toning, Aqua Zumba, Zumba Sentao, entre otros.

BENEFICIOS

› Quema calorías y al combinar diferentes tipos de movimientos es posible trabajar todo el cuerpo.
›Tonifica el cuerpo, fortaleciendo brazos, piernas glúteos y abdominales.
› Es divertido.
› Mejora el estado de ánimo, como ocurre con la mayoría de los deportes, mediante su práctica se liberan endorfinas y ayuda a eliminar las energías negativas.
› Combate el estrés ya que libera las “hormonas del buen humor”, lo que ayuda a la relajación y a mejorar la salud emocional de quien lo practica.

FICHA TÉCNICA ZUMBA

DÍA: SÁBADO 18

HORA: 23:45 HORAS

LUGAR: Plaza de “El Guindo”

RESUMEN DE LA ACTIVIDAD: Masterclass

NÚMERO DE PLAZAS: 200

PRECIO: 2 EUROS

INSCRIPCIONES: RUNVASPORT

*La inscripción incluye camiseta técnica y avituallamiento.

#Zumba #IFeriaDelDeporte #18y19DeJunio #RenedoEsDeporte
FUENTE: wikipedia