

ZUMBA A y B

“Ven a disfrutar de una actividad donde aprenderás a bailar mientras te envuelven los ritmos de la música, donde sin darte cuenta, mejorarás tu condición física cardiovascular y tonificarás tu cuerpo”

“Si lo que buscas es divertirme mientras haces ejercicio, ¡¡¡ESTA ES TU ACTIVIDAD!!!”

¿QUE ES EL PROGRAMA DE ZUMBA?

Es una clase de baile fitness inspirada en la música latina, que incorpora música y movimientos de baile de origen latino e internacional, a la vez que crea un sistema de fitness dinámico, emocionante, estimulante y efectivo.

Combina ritmos rápidos y lentos que tonifican y modelan el cuerpo con un enfoque de aerobismo/fitness, a fin de alcanzar un equilibrio único que combina los beneficios cardiovasculares y la tonificación de los músculos.

Para ello las clases de Zumba siguen una mecánica diseñada y prefigurada para trabajar glúteos, pernas, brazos, abdominales, etc.

BENEFICIOS

- Mejora el sistema cardiovascular.
- Reafirma la musculatura. Excelente entrenamiento dinámico del centro del cuerpo (abdominales y espalda).
- Elevado gasto calórico.
- Ambiente de aprendizaje fácil, estimulante y festivo para no sentirse cohibidos.
- Pérdida de peso.
- Aumenta la coordinación.
- Aumenta los niveles hormonales de endorfinas en sangre que estimulan el buen humor.
- Se adquiere un cuerpo modelado.
- Aumenta los niveles de dopamina y serotonina en sangre (neurotransmisores que estimulan la relajación).
- Aumentar la autoestima.
- Ejercicio encubierto: la mayoría de las personas sostienen que gozan al máximo y que no advierten que están haciendo ejercicio.

INDUMENTARIA

Los y las participantes deberán utilizar ropa cómoda que no limite los movimientos y calzado cómodo, con mucha amortiguación y apoyo lateral para bailar y saltar, así como bebida para hidratarse.

TÉCNICO DE LA ACTIVIDAD



Ana Herranz

- * Técnico deportivo sala musculación y actividades dirigidas (Aerobic/Step, Body pump, GAP, Entrenamiento Funcional, y Ciclo Indoor)
- * Instructora Zumba Fitness de todas las modalidades: GOLD, Strong by Zumba, Toning, Sentado, KIDS, Aquazumba.
- * Instructora TRX
- * Instructora Pilates (suelo y reformer)
- * Instructora de Zumba en la UPNA desde el comienzo de la Actividad.