

## 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!!!”*

### 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.

### ¿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.