

ZUMBA C

“Solo una cosa es obligatoria en mis clases: ¡¡pasárselo bien!!.. Lo demás, viene añadido”.

¿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



M^o José Andrés

“Desde pequeña he estado relacionada con el mundo del deporte y del baile, siendo profesora muchos años de gimnasia artística y monitora de bailes latinos.

En el año 2011 comenzó mi pasión por la disciplina Zumba y me hice Instructora. Desde entonces llevo transmitiendo dicha pasión en mis clases en diferentes clubs y academias de Pamplona”.