



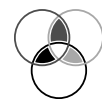
ZUMBA

"La energía ni se crea ni se destruye, ¡se baila!"

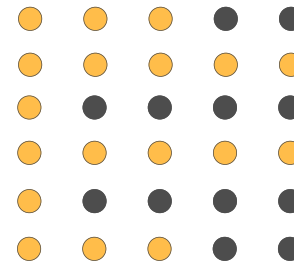
Esta es una disciplina deportiva en la que se realizan ejercicios aeróbicos al ritmo de música latina (merengue, samba, reggaeton, cumbia y salsa) con la finalidad de realizar actividad física de una manera amena y mejorar el estado de ánimo de quienes lo practican.

Durante una hora fusiona movimientos de alta y baja intensidad para quemar calorías de forma divertida. En las clases se combina el equilibrio y la flexibilidad con el trabajo cardiovascular y muscular y el aumento de energía.

Las clases de zumba están dirigidas a todas las personas, independientemente de su sexo o edad y no requiere una preparación previa.



Tonificación-Fuerza
Cardiovascular
Relajación
Música
Flexibilidad
Salud



Sala 1



Lunes 19.00 - 20.00h
Martes y jueves 15.00 - 16.00h
Martes y jueves 19.00 - 20.00h
Martes y jueves 20.00 - 21.00h
Miércoles 19.00 - 20.00h
Viernes 19.00 - 20.00h

Garbiñe Zarranz
Ana Herranz
Garbiñe Zarranz
Garbiñe Zarranz
M^a José Andrés
Eva Ibáñez

NO OLVIDES LLEVAR A LAS CLASES UN BOTELLÍN DE AGUA, TOALLA, ROPA Y CALZADO DEPORTIVO