

ZUMBA



Che cos'è

ZUMBA è una fusione di musica latina ed internazionale. I temi di danza che creano un sistema di fitness dinamico, emozionante ed efficace! È caratterizzata da intervalli di allenamento aerobico/fitness con una combinazione di ritmi veloci e lenti che tonificano e scolpiscono il corpo: una miscela di movimenti di fitness con passi di danza facili da seguire!

A che cosa serve

Ottimo per la perdita di peso, Zumba è un esercizio potente con un consumo calorico da 600 a 1.000 calorie in un'ora. Si tonifica tutto il corpo e si ottengono ottimi risultati **DIVERTENDOSI!** Non solo si ottengono benefici aerobici (aumenta la frequenza cardiaca), ma si ottengono anche benefici anaerobici: aiuta a mantenere un buon sistema respiratorio cardiovascolare. Inoltre, volgendo l'attenzione alla danza, e lontano dalla routine quotidiana, è un ottimo modo per ridurre lo stress.

Come si pratica

Di solito l'allenamento dura da 50 minuti. Una lezione di Zumba è a tutti gli effetti un'ora di attività sportiva e come tale va trattata, per favorire il raggiungimento dei risultati ed il benessere fisico. Ogni istruttore guiderà il gruppo attraverso le classiche fasi dell'allenamento: riscaldamento, attività vera e propria, rilassamento e stretching.

Chi può praticarlo

Zumba è veramente per tutti! Non è necessaria alcuna esperienza o abilità di danza. Persone di tutte le età, forme e dimensioni sono benvenute e incoraggiate a frequentare le lezioni. È consigliato soprattutto a chi desidera tonificarsi e rassodare la muscolatura.

