

## ZUMBA

Questa "forma" di fitness inventata dal ballerino colombiano coreografo Beto Perez a Miami, città che del connubio tra fitness e divertimento ha fatto una strategia di comunicazione.

Oggi è diffusa in circa 110 mila sedi in 125 paesi e conta oltre 12 milioni di appassionati nel mondo.

Popolarissimo in Usa e America Latina, da qualche anno spopola anche nel Vecchio continente Zumba è una lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afrocaribica mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica.

Ha come obiettivo principale creare un alto consumo calorico grazie alla sua intensità variabile.

Inoltre le musiche e le coreografie hanno lo scopo principale di divertire il praticante in modo da fargli dimenticare lo sforzo fisico con conseguente alto consumo calorico. Le coreografie sono create appositamente per fornire al partecipante un lavoro di alta intensità cardio-vascolare, e un'alta dose di

tonificazione su gambe e glutei Cumbia, salsa, merengue, mambo, flamenco, chachacha e reggaeton sono alcune delle colonne sonore che accompagnano i movimenti del "popolo Zumba", unito, come una strana famiglia, da abitudini caserecce, come quella di tagliarsi gli abiti sportivi a misura, per renderli più originali.

L'aspetto folcloristico del fenomeno e il suo essere più simile, nello spirito di aggregazione, a una comunità che a una

normale tipologia di allenamento, non toglie allo Zumba la sua efficacia dal punto di vista salutistico, perché di fatto si tratta di un allenamento che permette di perdere fino a 1000 calorie alla volta e di trovare, contemporaneamente, un gruppo di persone con cui far gruppo e confrontarsi nei miglioramenti.

Orario

### Pausa pranzo

Lunedì e Mercoledì

ore 13.00 - 14.00

### Sera

Mercoledì ore

18.30 - 19.30

19.30 - 20.30

### Costi

**1 mese 1 volta X settimana = 50,00 €**

**1 mese 2 volta X settimana = 70,00 €**

**1 mese 3 volta X settimana = 90,00 €**

