

.Zumba.

Ten nowy latynoski taniec dodaje humoru i wigoru nie tylko na imprezach, lecz także podczas gimnastyki. Jest znakomitym podkładem do treningu aerobowego. Tańcem tym cieszą się już ludzie w 30 krajach, a przy okazji chudną i rzeźbią sylwetkę a także poprawiają swoją koordynację ruchową.



Zumba to gruzińska nazwa kamienia filozoficznego, czyli to samo, co powiedzenie „wystarczy tylko chcieć”. Zumba łączy rytmy latino i międzynarodowe. Dynamiczny, wesoły i efektywny, interwałowy (w zmiennym tempie) trening aerobowy z jej podkładem jest świetny dla urody i zdrowia. Tańcząc zumbę, rzeźbimy ciało, odstresowujemy się, nabieramy pewności siebie.

Zumbę wymyślił znany tancerz, instruktor aerobiku i choreograf z Kolumbii **Alberto „Beto” Perez**. Zmodyfikował on kroki popularnych tańców w taki sposób, by każdy mógł się włączyć do zabawy. –Nie musisz umieć tańczyć, by poruszać się w tym rytmie- mówi Beto. –Wystarczy, że się znajdziesz na zajęciach fitness i poczujesz te klimaty, radosne klimaty. Zumba porwie cię do zabawy, będziesz cieszyć się ruchem !

Zumba to zabawa dla wszystkich, bez względu na wiek, tuszę i poziom sprawności. Na zajęcia przychodzą **cztery pokolenia** i tańczą razem !

Tańcząc zumbę, rzeźbimy ciało, odstresowujemy się, nabieramy pewności siebie.

Podstawowy strój:

PANIE: Buty sportowe, takie same jak do ćwiczeń w Sali gimnastycznej.

Jaskrawe spodnie biodróvky oraz top odkrywający biodra brzuch. Na głowie kolorowa chustka lub czapka z daszkiem.

PANOWIE: Spodnie z dużymi kieszeniami, za kolana lub długie, np. w kolorach militarnych, kolorowe T-shirty, buty sportowe.

Muzyka: Kompozycje latynoskie w szybkim tempie.