

## ZUMBA

- Giu 21, 2014
- admin
- 0 commenti



**Zumba** è una lezione di **fitness** di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, 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** principalmente.

### Zumba KIDS



A metà fra danza e fitness... I bambini amano muoversi con la musica, scatenarsi, agitarsi e spassarsela con gli amici. Perché non aggiungere al mix un po' di esercizio fisico per tenerli in forma? **Il corso è dedicato ai bambini di età compresa tra i 4 e i 12 anni.**

[Continua a leggere](#) [1]

**Source URL:** <http://www.area29.it/zumba>

### **Collegamenti**

[1] <http://www.area29.it/zumba>