

**DESCRIPCIÓN:**

Zumba es un movimiento o disciplina fitness, enfocado por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas. La zumba utiliza dentro de sus rutinas los principales ritmos latinoamericanos, como lo son la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaetón y la samba. Es una disciplina de baile que pueden practicar tanto hombres como mujeres. Grupo mínimo de 10.

**OBJETIVOS:**

- Mejorar la condición física general
- Mejorar la coordinación
- Proporcionar bienestar al cuerpo
- Incrementar la energía del usuario
- Mejorar la autoestima y la seguridad en sí mismo
- Mejorar la flexibilidad y la amplitud de movimiento
- Reducir el estrés
- Divertir y socializa

**CONTENIDOS:**

Realizar la práctica de la disciplina de manera saludable.

**METODOLOGÍA:**

Calentamiento

Parte principal

Vuelta a la calma y relajación

**HORARIOS Y GRUPOS:**

**ESO y PADRES: jueves de 15:15 a 16:15h**

**PRECIOS:**

Precio **general: 20 €**

Precio para quienes abonan la **cuota AF: 18 €**

