



Activitat per a nens de 1r a 6è

Zumba Kids

Ideal per:

Ideal per als seguidors de Zumba més joves. Els nens tenen l'oportunitat de mantindres actius i ballar a ritme de la seva música preferida.

Com funciona:

Les classes de Zumba Kids ofereixen rutines senzilles pensades per a nens sobre la base de las coreografies originals de Zumba. S'aprenen passos, i afegim jocs, activitats i elements d' exploració cultural a la estructura de la classe.

Beneficis:

Ajuda a desenvolupar un estil de vida i incorpora el acondicionament físic com part natural de la vida dels nens a través d'un entrenament divertit. A les classes incorporen valors Claus per al desenvolupament dels nens, tals com el lideratge, respecte, treball en equip, confiança, autoestima, memoria, creativitat, corrdinació i consciencia cultural.

Activitat per a Mares i Pares



Zumba

Ideal per:

a tots, perquè el tamany no importa. Cada classe de Zumba està dissenyada per a juntar-nos a ballar, divertir-nos i sudar junts.

Com funciona:

Un entrenament no té perquè ser dur, fusionem moviments d'alta i baixa intensitat per a que disfrutis d'una festa de acondicionament físic amb intervals per cremar calorías. Un cop que els ritmes llatins i de tot el món s'apoderin de tu, entenderàs perquè es sol dir que les classes de Zumba són un exercici disfressat. Gran Efectivitat? Sí Màxima diversió ? També

Beneficis:

Un entrenament complet que combina tots els elements del acondicionament físic: treball cardiovascular i muscular, equilibri i flexibilitat, augment d'energia i beneficis increïbles que disfrutarem després de cada classe