



ZUMBA:

Objetivos:

Mantener el cuerpo saludable, trabajar las diferentes partes del cuerpo mediante coreografías fáciles y dinámicas. Fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.

Cada semana se realizaran dos canciones diferentes con su correspondiente coreografía.

CLASE TIPO

CALENTAMIENTO: de cabeza a pies a ritmo de la música.

Introducción a pasos básicos del día.

Puesta en práctica de esos pasos en coreografía.

VUELTA A LA CALMA: de pies a cabeza. Con estiramientos para evitar calambres o lesiones.

Las clases de Zumba ofrecen rutinas pensadas para niños de 5 a 11 años sobre la base de coreografías originales