



ZUMBA

Actividad de sala-suelo



DESCRIPCIÓN

Zumba es un movimiento o disciplina fitness de origen colombiano, enfocado por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile colombianos con una serie de rutinas aeróbicas.

La Zumba utiliza los principales ritmo latino-americanos, como la salsa, el merengue, la cumbia o el reggaetón. Para las clases de Zumba solo se necesita tener cierto sentido del ritmo y muchas ganas de pasarlo bien (no importa cuánto ejercicio físico hayas practicado o tu edad).

OBJETIVOS

- Adquirir habilidades y destrezas nuevas, relacionadas con el movimiento corporal y el ritmo.
- Desarrollar una cierta educación musical aprendiendo a percibir la música y relacionarla con los movimientos.
- Conseguir una mejora generalizada de la condición física de las personas participantes.
- Ser capaz de bailar los distintos ritmos del zumba: salsa, merengue, cumbia y reggaeton.
- Establecer unas buenas relaciones y un clima de confianza con el grupo y el monitor/a (perder las vergüenzas).
- Disfrutar, desinhibirnos, bailar.

RECOMENDACIONES

1. Los objetivos sólo se podrán conseguir si se es constante en la actividad.
2. La constancia no sólo es importante para conseguir los objetivos, sino para poder seguir el ritmo creciente de dificultad, tanto en el plano físico como en el de las coreografías.
3. Para seguir correctamente la actividad se necesita un mínimo de condición física (la de cualquier persona normal).
4. Es importante llevar ropa y calzado cómodo, que permitan movimientos fluidos y no den mucho calor.
5. Es importante reponer líquidos durante el ejercicio, se recomienda llevar una botella con agua o bebida isotónica.
6. Es muy importante realizar un buen calentamiento inicial y unos estiramientos al final, así como avisar al monitor/a si se tiene alguna lesión muscular o articular.



Tonificación ● ● ● ● ●
Cardiovascular ● ● ● ● ●
Relajación ● ● ● ● ●
Música ● ● ● ● ●
Flexibilidad ● ● ● ● ●

- (1) M-J 19.00-20.00 h. Anabel Goñi
- (2) M-J 20.00-21.00 h. Anabel Goñi
- (3) M-J 21.00-22.00 h. Marta Guardado
- (4) L-X 19.00-20.00 h. Alba Aylagas
- (5) L-X 18.00-19.00 h. Nieves Jiménez
- (6) M-J 11.15-12.15 h. Por determinar



- (1,2,3) **Ibaialde** (Acceso por Elizgibela)
- (4,5) **Casa Cultura**
- (6) **Elizgibela** (sala azul)

