

ZUMBA FITNESS

Contenidos:

- Programa de acondicionamiento físico dinámico.
- Ejercicio aeróbico a través del baile y movimiento.
- Comunidad y relaciones sociales.
- Música y ritmos del mundo.
- Tendencia musical y coreográfica.

Objetivos:

- Fortalecer y desarrollar saludablemente el cuerpo.
- Quemar calorías y tonificación muscular.
- Fortalecer el corazón mejorando el ritmo cardíaco.
- Mejorar la memoria y coordinación.
- Liberar tensión, aliviar estrés y mejorar la autoestima.

Duración del curso/taller:

9 meses (inicio: 01 de octubre de 2024; final: 26 de junio de 2025)

Días/horario:

Martes y jueves de 09:00 a 09:45 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de Agüimes – C. Cultura Playa de Arinaga

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Ropa y calzado deportivo y cómodo, toalla pequeña y agua

Imparte el curso/taller:

José Francisco Calderín González - Neko Salvatore