

ZUMBA FITNESS ADULTOS

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 2026; final: 29 de junio 2027)

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

Cuota mensual: 25 €

Imparte el curso/taller: José Francisco Calderín (Neko Salvatore)