

## **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:**

1 mes (inicio: 02 de junio 2026; final: 30 de junio 2026)

### **Días/horario:**

Martes y jueves de 19:00 a 19:45 horas

### **Se imparte en:**

Universidad Popular de Agüimes – C. Cultura de Montaña Los Vélez

### **Material que debe llevar el/la usuario/a:**

Ropa y calzado deportivo y cómodo, toalla pequeña y agua

**Cuota mensual:** 15€

**Imparte el curso/taller:** José Francisco Calderín - Neko Salvatore