

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:

12 meses (inicio: 01 de octubre 2026; final: 30 de septiembre 2027)

Días/horario:

Lunes y miércoles de 19:30 a 20:15 horas.

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

Se imparte en:

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

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Ropa y calzado deportivo y cómodo, toalla pequeña y agua

Cuota mensual: 35 €

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