

ZUMBA

Contenidos:

- Bienestar personal y salud.
- Rutinas Fitness.
- Rutinas de diferentes ritmos musicales.
- Rutinas de baile.
- Dominio de diferentes géneros musicales.

Objetivos:

- Aprender a dominar el ritmo y divertirse.
- Mejorar la coordinación física.
- Estimular la memoria.
- Reducir el estrés.
- Activar la dimensión socializadora.

Duración del curso/taller:

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

Días/horario:

Martes y jueves de 19:45 a 20:45 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de Puerto de La Cruz – Universidad Popular Municipal.

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Ropa deportiva, toalla, agua y calzado adecuado.

Imparte el curso/taller: Wilcar Torres