

ZUMBA

Contenidos:

- Bienestar personal y salud.
- Rutinas fitness.
- Elementos de diferentes ritmos musicales.
- Rutinas de bailes.
- Dominio de géneros musicales.

Objetivos:

- Activar la dimensión socializadora.
- Aprender a dominar el ritmo.
- Estimulación cognitiva.
- Reducir el estrés.
- Crear vínculos emocionales.

Duración del curso/taller:

9 meses (inicio: 02 de septiembre 2025; final: 30 de julio 2026)

Días/horario:

Martes y jueves de 20:00 a 21:00 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular Francisco Afonso – Puerto de La Cruz. Centro: Universidad Popular Municipal.

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Ropa deportiva, toalla, agua y calzado adecuado

Imparte el curso/taller: Wilcar José Torres Chaivez