UNIVERSIDADES POPULARES Canarias

ZUMBA

Contenidos:

- Bienestar personal y salud.
- Rutina fitness.
- Secuencias de baile.
- Dominio de géneros musicales.

Objetivos:

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

Duración del curso/taller:

9 meses (inicio: 01 de octubre 2026; final: 29 de junio 2027)

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, agua, toalla y calzado deportivo.

Cuota mensual: 30€

Imparte el curso/taller: Wilcar José Torres Chaivez