

Temat: Zumba® Fitness



Opis:

Jeśli dopada Cię znużenie zwykłym aerobikiem, bądź żmudnymi ćwiczeniami na siłowni - Zumba® Fitness to coś w sam raz dla Ciebie! Zajęcia Zumba® Fitness to przede wszystkim gorąca latynoamerykańska muzyka, łatwe kroki, proste choreografie oraz wyjątkowa atmosfera. Taniec wzmacnia wszystkie partie mięśni, poprawia mobilność oraz zwiększa wydolność. Zajęcia te są formą treningu aerobowego, czyli tego najefektywniej spalającego kalorie i wzmacniającego serce oraz treningu przerywanego (*intermittent training*), ponieważ odbywają się w zmiennym tempie. Przeprowadzane są w oparciu o najnowszą wiedzę dotyczącą fizjologii wysiłku fizycznego.

Zumba® Fitness to przede wszystkim mnóstwo śmiechu, który z pewnością przyda się każdemu studentowi w natłoku codziennych zajęć. Nieważne, czy znasz kroki, nauczysz się ich bardzo szybko. Najważniejsza jest zabawa! Z nami będziesz czuć się świetnie i doskonale spędzisz czas! Ty też daj się wciągnąć!

Prowadzący:

mgr Marta Pawłowska (licencjonowany instruktor Zumba® Fitness)

mgr Roland Wesołowski (licencjonowany instruktor Zumba® Fitness, ZIN™)

Liczba godzin:	Liczebność grup:
30 godzin	do 12 osób

