

# ZUMBA® FITNESS

## Il metodo

Fondato nel 2001, Zumba Fitness è un marchio di lifestyle globale che unisce fitness, divertimento e cultura in un famoso e divertentissimo programma di danza-fitness! "Le feste di fitness" Zumba® uniscono ritmi internazionali allegri e una coreografia facile da seguire, per un allenamento totale per il corpo divertente ed efficace.

### **Perfetto per**

Adatto a tutti e a tutte le forme! Ogni corso di Zumba® è ideato per fare amicizia e per bruciare insieme un po' di calorie.

### **Come funziona**

Togliamo la "fatica" dall'allenamento, alternando passi ad alta intensità e passi a bassa intensità, per una festa di danza fitness basata sugli intervalli, che ti permette di bruciare calorie. Lasciandoti trasportare dai ritmi latini e di tutto il mondo, capirai perché i corsi di Zumba® Fitness vengono spesso definiti "exercise in disguise", cioè esercizio fisico che non sembra esercizio fisico. Super efficaci e Super divertenti

### **Benefici**

Un allenamento completo che combina tutti gli elementi di fitness e cardio, condizionamento muscolare, equilibrio e flessibilità, con un'esplosione di energia e una dose massiva di entusiasmo che porti con te dopo ogni lezione.

**È SEMPLICE E DIVERTENTE:** non è necessario saper ballare, l'obiettivo è muoversi e divertirsi, dopo qualche lezione le coreografie saranno sempre più facili da eseguire.

**ADATTO A TUTTE LE ETA':** il corso è adatto ad adulti e bambini (dagli 8 anni)

**FA DIMAGRIRE IN MANIERA DIFFUSA:** bruci un sacco di calorie senza nemmeno accorgertene.

**RISVEGLIA IL METABOLISMO:** il corpo continuerà a bruciare calorie e grassi anche quando la lezione sarà finita.

**RIDUCE LO STRESS:** balli al ritmo di canzoni fantastiche con persone magnifiche, scarica le tensioni.

**TONIFICA LA MUSCOLATURA:** oltre a bruciare calorie modella il corpo tonificando soprattutto le gambe e la parte centrale (glutei e addome).

**MIGLIORA IL SISTEMA CARDIO VASCOLARE:** il ritmo della musica fa sì che si mantenga il movimento costante: aumentiamo la resistenza, miglioriamo il sistema cardiorespiratorio (che rappresenta il vero motore del nostro corpo).

**AUMENTA LA COORDINAZIONE:** oltre a far lavorare tutto il corpo, la Zumba aiuta a migliorare l'equilibrio, il ritmo e la coordinazione in quanto ci si allena a tempo di musica.

**COMBATTE LA TIMIDEZZA:** *Zumba is fun!* In classe ci si scioglie e non c'è nessuno che giudica, a partire dall'istruttore, a cui basterà vedere gli allievi sorridere mentre si muovono e imparano a lasciarsi andare ai ritmi latini...

Abbigliamento: è consigliato un abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica con suola pulita in gomma (non utilizzate all'esterno). I corsi si attiveranno con numero minimo di 8 partecipanti

**RICHIESTO CERTIFICATO MEDICO**

## L'associazione sportiva e l'insegnante

**SPARKLING FITNESS a.s.d.** nasce nel 2020, persegue come scopo sociale la promozione del fitness e dell'attività sportiva in genere come indispensabile complemento della formazione sociale dei giovani ed aggregazione delle famiglie, degli anziani. Tale scopo viene raggiunto considerando il fitness non solo come mezzo atto a produrre beneficio fisico e salute ma anche come lo strumento di coinvolgimento positivo di pensieri, comportamenti, emozioni e relazioni. Lo staff tecnico è composto da istruttori di fitness regolarmente certificati e qualificati, che nel rispetto delle linee guida indicate dal Consiglio Direttivo seguono modelli organizzativi e didattici in grado di garantire proposte formative omogenee ispirate a criteri di adattabilità alle singole esigenze dei vari contesti e situazioni. Si prevedono corsi collettivi, lezioni separate di perfezionamento e momenti di socializzazione per i soci con il solo scopo di soddisfare "il piacere di stare insieme".

**DENISE CASTELLANO**, membro ZIN™ da 7 anni. Sono insegnante di Zumba Basic 1 con diverse qualificazioni.

Per me è una vera passione che cerco di trasmettere a chiunque partecipi alle nostre lezioni. Zumba è un vero toccasana per mente e corpo unendo allenamento aerobico, tonificazione e puro divertimento, sulla base di ritmi coinvolgenti che creano un'atmosfera di festa.

**Dove/quando** - Sala Polivalente Centro Tonelli  
- il lunedì dalle 19.30 alle 20.20

**Contatti** - Denise 349 / 0077057  
- [info@sparklingfitness.it](mailto:info@sparklingfitness.it)

