

# 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.

È **SEMPLICE E DIVERTENTE**: i passi non sono tassativi, l'obiettivo è muoversi e dopo qualche lezione le coreografie sembreranno sempre più facili da eseguire.

**ADATTO A TUTTE LE ETA'**: è un corso fattibile per chiunque ne abbia voglia.

**FA DIMAGRIRE IN MANIERA DIFFUSA**: ci si muove parecchio, ma divertendosi.

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

**RIDUCE LO STRESS**: fare Zumba aiuta a scaricare le tensioni attraverso il movimento.

**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 la coordinazione in quanto ci si allena a tempo di musica.

**AIUTA A SOCIALIZZARE**: l'atmosfera creata dai ritmi vivaci favorisce la socializzazione nella classe, che in genere è formata da almeno 8 persone. È una buona occasione per divertirsi insieme e fare nuove amicizie.

**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...



# ZUMBA® FITNESS

## L'associazione sportiva e l'insegnante

A.S.D. L'ACCADEMIA nata nel 2005, persegue come scopo sociale la promozione della danza e dell'attività sportiva in genere come indispensabile complemento della formazione sociale dei giovani ed aggregazione delle famiglie, degli anziani e dei disabili. Tale scopo viene raggiunto considerando la danza 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 insegnanti di danza ed istruttori di varie discipline sportive 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 comunque a criteri di adattabilità alle singole esigenze dei vari contesti e situazioni. Sono previsti 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 5 anni. Sono insegnante di Zumba Basic 1 con diverse qualificazioni.

Per me e per la grande famiglia di cui faccio parte (A.S.D. L'ACCADEMIA Team Zumba Bologna) è una vera passione, che cerchiamo 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 20.30

## **Contatti**

- Mara 392 503 1922  
- [segreteria@laccademia.org](mailto:segreteria@laccademia.org)