

È considerata una delle attività più divertenti e di tendenza del momento, la praticano oltre 12 milioni di persone ed è insegnata in più di 110.000 strutture in 125 paesi nel mondo.

È TEMPO DI Zumba

Parliamone

La disciplina che unisce la sensualità del ballo alla tonicità della gym dando vita ad un piacevole mix di dance e fitness, efficace negli esercizi e semplice da imparare, che consente in una sola ora di allenamento di bruciare dalle 400 alle 600 calorie. Il programma si basa sui ritmi della coinvolgente musica latina e su una serie di movimenti facili e intuitivi che creano un allenamento divertente e adatto a tutti, a qualsiasi livello di preparazione e forma fisica. In pratica, quindi, Zumba è una lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caribica combinati con i movimenti tradizionali dell'aerobica.



UN MIX DI DANCE E GYM CHE HA GIÀ CONQUISTATO 12 MILIONI DI PERSONE NEL MONDO

Tonicare

In ogni lezione sono previste sessioni che alternano ritmi lenti e veloci con esercizi di resistenza per tonificare e scolpire il corpo e bruciare calorie.

Le coreografie, che sono create appositamente per sviluppare un lavoro di alta intensità cardio-vascolare e un'alta dose di tonificazione, principalmente su gambe e glutei, hanno lo scopo essenziale di far divertire chi pratica Zumba in modo da fargli dimenticare così lo sforzo fisico.

- ★ **Zumba Toning** Combina esercizi per scolpire il corpo e ginnastica cardio ad alta energia con movimenti Zumba ispirati alla musica latino-americana sviluppano forza fisica e tonificano braccia, addominali, glutei e cosce;
- ★ **Aqua Zumba** Noto anche come "piscina party" Zumba, il programma prevede tuffi, allungamenti, piroette e persino per

Parla Beto l'inventore!

Il suo ideatore "Beto" Perez lavorava come istruttore di fitness in Colombia. Un giorno, per la fretta, dimenticò di portare la sua musica aerobica tradizionale alle lezioni del suo corso e dovette improvvisare usando un mix di musica da nastri che teneva nel suo zainetto a base di

salsa e merengue, la musica con la quale era cresciuto. In questo modo creò in modo spontaneo un nuovo tipo di fitness-danza. Noi lo abbiamo incontrato e ci ha raccontato e ci siamo fatti raccontare...

Che tipo di allenamento è consigliato per un adolescente?

"Lo Zumba fitness è perfetto per i teenagers! Uno dei vantaggi è che chiunque può farlo!

e poi si espande...

Nel 2001 Perez portò il suo nuovo stile di fitness-danza a Miami, in Florida, da dove man mano il programma si è poi sviluppato e diffuso in tutto il mondo e, nel tempo, sono nate anche nuove applicazioni e nuovi corsi di Zumba, tra i quali ad esempio:

un allenamento acquatico sicuro e stimolante, salutare per il cuore, tonificante per il corpo e soprattutto divertente;

★ Zumba in the Circuit

Prevede 30 minuti di movimenti di fitness-danza esplosivi, con un allenamento a circuito formato da una serie di esercizi di forza muscolare a intervalli temporizzati che potenziano il metabolismo e la forza muscolare al ritmo di reggaeton, salsa, merengue e hip-hop;

★★★★★★★★★★★★★★★★

★ **Zumba Gold-Toning** È un programma di fitness-danza facile da seguire e ottimo per la salute che, attraverso un allenamento dinamico di resistenza con pesi leggeri e trascinanti ritmi musicali provenienti da tutto il mondo, sviluppa la forza muscolare, aumenta la densità ossea e migliora mobilità, postura e coordinazione.

Quali sono i vantaggi per le giovani ragazze?

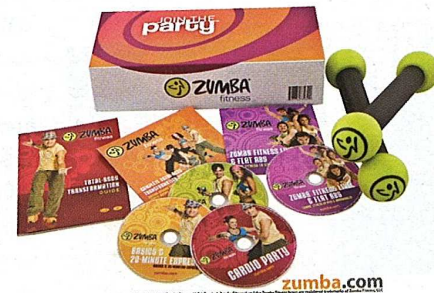
"Lo Zumba fitness è divertente e rappresenta un ambiente favorevole per fare nuove amicizie. Quando acquisisci un livello nella Zumba Fitness noterai subito un cambiamento positivo nella forma del corpo che aumenterà la vostra autostima e la vostra fiducia".

Può questo allenamento rendere le persone più sicure di sé?

"Assolutamente! Tutti noi abbiamo un bisogno fondamentale di esprimere noi stessi e Zumba fitness prevede un programma per farlo. Questo è adatto a tutti quelli che vogliono esprimersi attraverso il movimento.

Chi saranno i nuovi artisti che collaboreranno con voi?

"Recentemente abbiamo collaborato con l'icona della musica Wyckle per lanciare il suo ultimo singolo, "Historia" come canzone tema per la campagna pubblicitaria Pink i cui ricavi sono stati devoluti per la ricerca sul cancro del seno. Wyckle donerà il 10% di ogni download su iTunes di "Historia" a Susan G. Komen e ai suoi partner non profit".



Per chi vuole allenarsi a casa Zumba® Fitness Total Transformation System DVD Set, che include 4 DVD e coinvolgenti allenamenti insegnano il programma a partire dalle basi consentendo l'allenamento tutto il corpo.

zumba.com