



**Jeśli jesteś już znużona zwykłym aerobikiem, bądź żmudnymi ćwiczeniami na siłowni - zumba to coś w sam raz dla Ciebie! Prawdziwa fuzja muzyki, tańca, dobrej zabawy oraz spalania kalorii rozpocznie się już 7 października.**

W ramach kampanii pn. „Październik 2014 Zdrowiu TAK Uzależnieniom NIE” zapraszamy mieszkańców Torunia na bezpłatne zajęcia zumbi fitness, które będą odbywać się w każdy wtorek października (7,14,21,28) o godz. 19.30 w Międzynarodowym Centrum Spotkań Młodzieży ul. Łokietka 3 (V piętro). Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc (100) obowiązują wcześniejsze zapisy (należy podać dzień imię i nazwisko) [wisniewska.ewelina1@gmail.com](mailto:wisniewska.ewelina1@gmail.com) lub sms na nr 602 667 838.

Co to jest Zumba?

Gorące rytmy, energetyzująca muzyka, pozytywna energia i emocjonalna euforia – to właśnie zumba.. Pod tą tajemniczą nazwą kryje się innowacyjna metoda łącząca fitness z tańcami latynoskimi. Metoda, która zrewolucjonizowała rynek fitnessu i zamieniła zwykły trening w gorącą imprezę.

Na format zajęć składają się szybkie i wolne ruchy wzmacniające i rzeźbiące sylwetkę w sposób charakterystyczny dla fitness, ale przede wszystkim zumba to świetna zabawa. Uczestnicy treningu często nawet nie zdają sobie sprawy z tego, jak

intensywnie ćwiczą. Nieskomplikowane kroki taneczne, urozmaicone kombinacje ruchów i energiczna muzyka stwarzają atmosferę świetnej imprezy i totalnie porywają nas do zabawy. Zumba polega na tym, że nie wykorzystujemy skomplikowanej choreografii, która jest trudna do zapamiętania i kończy się często frustracją, a nie efektywnymi ćwiczeniami. Zumba łamie tą formę i praktycznie każda piosenka ma mały układ złożony maksymalnie z 2- 4 kroków. Ponadto kroki nie są wyliczane, to muzyka dyktuje, który będzie następny. Za każdym razem, kiedy muzyka wraca, powtarzamy ten sam krok, a ćwiczący już intuicyjnie wiedzą, co będzie dalej. Zumbie towarzyszą również nieco inne rytmy.

- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)