

CORSO DI ZUMBA

PROGRAMMA DEL CORSO E OBIETTIVI

Zumba Fitness® è “aerobica latinoamericana”, l'unico programma di fitness e danza ispirato ai ritmi latino americani (bachata, merengue, reggaeton, salsa). I corsi di Zumba si distinguono per i ritmi esotici scanditi dai battiti altamente energetici della musica latino americana. Prima ancora di accorgersene, i partecipanti acquistano forma fisica e portano alle stelle i loro livelli di energia! Non esistono altri corsi di fitness come uno Zumba Fitness-Party. È facile da seguire, efficace e divertente. Non bisogna essere in coppia, nemmeno sapere ballare, solo muovere il corpo e seguire i movimenti ed i passi, combinando sport e danza. Senza rendersene conto si dimentica la fatica e lo stress delle giornate ed allo stesso tempo si mette in moto il corpo tonificandolo e lasciandolo andare ai ritmi della musica latino americana. Zumba non è altro che un divertimento, una festa.



NHELLDY YEPEZ

Mi chiamo Nhelldy Yopez e sono nata in Venezuela nella città crepuscolare e musicale di Barquisimeto, Dott.ssa in Economia e Commercio dal 1996, laureata presso l'Università Centro Occidentale “Lisandro Alvarado” (UCLA). Abito dal 2002 a Torino e dal 2009 pratico Zumba® Fitness. Sono appassionata all'attività sportiva, attualmente Istruttore di Zumba Qualificato e Membro ZIN e adoro insegnare. Il motivo è semplice: ogni lezione è come una festa! Iscriviti al mio corso e capirai cosa intendo dire. Non è necessario che tu sappia come danzare. Ti basterà muovere il corpo e seguire il mio esempio.

- Abilitata all'insegnamento di Zumba®

COSA PORTARE

Abbigliamento sportivo leggero, scarpe da ginnastica, indumenti e accessori per doccia, asciugamano piccolo per uso durante la lezione, acqua, accessori per i capelli.

ALTRE INFORMAZIONI

Zumba Fitness® è aperta a tutti, ogni lezione dura un'ora, la prima lezione è totalmente “GRATIS” e come membro dell'associazione godi del recupero di lezione in caso di assenza personale anche in altre palestre affiliate.