



ZUMBA FAMILIAR

¿QUE SIGNIFICA? EN QUE CONSISTE:

ES UNA DISCIPLINA DEPORTIVA QUE A TRAVES DE EJERCICIOS AERÓBICOS AL RÍTMO DE MÚSICA LATINA (MERENGUE, SAMBA, REGGAETÓN, CUMBIA Y SALSA), BUSCA CONSEGUIR UN MEJOR ESTADO DE SALUD, EJERCITANDO TODO EL CUERPO.

BENEFICIOS:

- ✓ MEJORA EL SISTEMA CARDIOVASCULAR.
- ✓ TONIFICA Y REAFIRMA LA MUSCULATURA.
- ✓ MEJORA LA FLEXIBILIDAD Y LA FUERZA.
- ✓ AUMENTA LA COORDINACIÓN.
- ✓ AYUDA A LIBERAR EL ESTRES.
- ✓ ESTIMULA LA MEMORIA.
- ✓ AYUDA A CORREGIR MALAS POSTURAS.
- ✓ LO PUEDE PRACTICAR TODA LA FAMILIA.

RECOMENDACIONES PARA LA CLASE:

- ✓ SI ES PRIMERA VEZ QUE REALIZA ESTA CLASE, AL PRINCIPIO VAYA A SU PROPIO RÍTMO.
- ✓ LA IDEA ES IR APRENDIENDO LOS MOVIMIENTOS EN LA MEDIDA QUE LO PRACTICA Y LO PASE BIEN.
- ✓ ENCENDER LA CÁMARA PARA INTERACTUAR CON LA PROFESORA.
- ✓ MANTENER UNA BOTELLA CON AGUA A MANO Y UNA TOALLA.

INVITAR A CONECTARSE A OTROS FAMILIARES Y AMIGOS.