

ZUMBA



DESKRIBAPENA **Descripción**

HEGO AMERIKATIK DATORREN MUSIKAREN ERRITMOAZ GIDATUTAKO SAIOA DA. SALTSA, MERENGE, REGGAETON, CUMBIA...MUSIKEN KOREOGRAFIA ERRAZAK KONBINATZEN DITU. **Tipo de actividad física basada en ritmos y músicas latinoamericanas: Salsa, merengue, regeton, cumbia... con coreografías fáciles y divertidas .**

HELBURUAK **Objetivos**

GIHAR TONOA, ERRESISTENTZIA ETA KOORDINAZIOA LANTZEAZ APARTE, TENTSIO FISIKO ETA PSIKOLOGIKOAK UXATZEA DU HELBURU. **Además de trabajar el tono muscular, la resistencia y la coordinación, ayuda a ahuyentar las tensiones físicas y psicológicas.**

GOMENDIOAK **Recomendaciones**

KIROL ARROPA ETA ZAPATILA EROSOAK ERABILI. SAIOETARA ESKUOIHAL TXIKI BAT ETA URA EDO EDARI ISOTONIKOA DUEN BOTILA EKARRI. **Utilizar ropa y calzado cómodo. Traer una toalla pequeña y una botella de agua o bebida isotónica.**

EZAUGARRIAK **Características**



TALDEAK **Grupos**

ASTELEHENETAN **Los Lunes**

20:20 (a)

ASTEARTETAN **Los Martes**

15:00 (b)

20:15 (c)

ASTEAZKENETAN **Los Miércoles**

20:20 (a)

OSTEGUNETAN **Los Jueves**

15:00 (b)

20:15 (c)

*IHARDUERAK 50 MINUTUTAKOAK IZANGO DIRA

Las sesiones serán de 50 minutos



BPXport



SORLUZEKO
UDALA