

---

## Zajęcia taneczno sportowe ZUMBA

**Zumba to świetna zabawa dzięki świetnej zabawie !** Co równie ważne, atmosfera na zajęciach jest niezwykle pozytywna i luźna. Nie ma ograniczeń ze względu na wiek, płeć czy kondycję fizyczną. Drugorzędną rolę odgrywa również technika-każdy wieczy jak potrafi. Zumba ma przede wszystkim zachęcić do regularnej aktywności i pracy nad sobą i zarazić pozytywną energią ! Zumba łączy elementy tańców latynoamerykańskich z aktywnością fitness. Jest więc idealnym sportem dla wszystkich kochających taniec, a nie przepadających za nudnymi powtórzeniami ćwiczeń. To bardzo żywiołowe zajęcia które porwą cię do tańca w gorących rytmach. Zajęcia te zawierają w sobie elementy samby, salsa, hip-hopu, mambo, ale także sztuk waki czy tańca brzucha. Zumba w kolumbijskim slangu oznacza " baw się i ruszaj " i takie też ma przesłanie. Jest nie tylko treningiem, ale przede wszystkim dobrą zabawą podczas której poczujesz się bardziej jak na imprezie niż na sali treningowej. Uczestnicy zajęć zumbi- zapytani dlaczego biorą w nich udział ?- jako jeden z głównych powodów wymienił niepowtarzalny klimat, towarzyszący treningom. To między innymi zasługa muzyki, przy której trudno stać obojętnie. Nogi same rwą się do tańca, a biodra kręcą koła i ósemki w powietrzu.

---

[Poprzedni](#) [Następny](#)

---

DATA DODANIA	2020-07-31
DODANNE PRZEZ	Administrator
DATA EDYCJI	2020-10-30 17:28:16
EDYTOWANE PRZEZ	Administrator