Sesiones de ZUMBA

Descripción de la Actividad

La zumba es una disciplina deportiva y de baile que integra pasos, estilos y ritmos latinos tan movidos y atrevidos como la salsa, el merengue, la samba o la cumbia, y los combina con ejercicios de carácter aeróbico.

Las clases de Zumba se aprovechan de canciones pegadizas para crear unas coreografías fáciles y divertidas, lo que permite que pueden practicarla tanto hombres como mujeres de cualquier edad y cualquier condición física, convirtiéndose así en una de las actividades de moda en todos los gimnasios.

Beneficios

Bailar tiene un efecto positivo sobre los sistemas nervioso y cardiovascular, y por ello es un poderoso antidepresivo, además de reducir el estrés y aumentar nuestra autoestima.

El ritmo de la música y los **ejercicios aeróbicos** ayudarán a **fortalecer tus brazos, piernas, glúteos y abdominales**. Tanto el tren inferior como el superior no dejan de moverse en ningún momento. **Zumba**, es por tanto, un estupendo tonificante corporal, y también un excelente quema calorías. Puedes perder hasta 800 gramos por sesión.

Staff

Nuestro personal está altamente calificado para la realización de estas actividades. Profesores de Educación Física y Monitores certificados.

Realizamos supervisión en terreno de las actividades realizadas. Soporte online 24/7.

Valores Referenciales

Programa Masivo de Media a Alta intensidad.

También consulte por:

Entrenamiento Funcional, Spinning y Acondicionamiento Físico.

Escenario Referencial:

Plan de actividad de 1 sesión semanal de 1 hora de duración.

Costo Referencial:
$ 300.000.-

(IVA incluido)

Datos de Contacto

(56) 950342848
(56) 996303232
contacto@optimusport.cl

Sitio Web

http://empresas.optimusport.cl

