

ZUMBA

NOVÝ SPÔSOB RELAXU

ZUMBA JE TANEČNÉ FITNES PLNÉ ENERGIE, SKVELEJ HUDBY A DOBREJ NÁLADY. ZUMBA JE SKVELÁ NIELEN PRE VAŠE TELO, ALE HLAVNE PRE VAŠU MYSEĽ. ČO TAK ZABUDNÚŤ NA BEŽNÉ PROBLÉMY VŠEDNÉHO DŇA A PRÍŠŤ VYTANCOVAŤ VŠETKY SVOJE STAROSTI?

ČO JE ZUMBA?

Zumba je tanečná fitness hodina plná energie, skvelej hudby a dobrej nálady. Kombinuje dynamickú latinsko-americkú hudbu a latinsko-americké tance spolu s aeróbnymi pohybmi. Využíva tance ako salsa, merengue, cumbia, reggaeton, flamenco, hip-hop, cha-cha, samba, calypso, belly dance a omnoho viac ... Vychádza z princípu, že cvičenie by malo byť zábavné a jednoduché. Sexy a energické latino rytmy vytvárajú PÁRTY ATMOSFÉRU, ktorá vás strhne do víru pohybu. Je to cvičenie, ktoré vám zaručene zdvihne náladu!



ZUMBA[®]

Ľudia boli nadšení a dopyt po jeho hodinách začal vzrastať geometrickým radom. V Kolumbii sa stal tak populárny, že si ho speváčka Shakira najala ako choreografa pre jeden zo svojich albumov.

Po Betovom príchode do USA v roku 2001 spolu s dvomi podnikateľmi (Alberto Perlman a Alberto Aghion) vytvorili spoločnosť Zumba fitness, založenú na Betovej filozofii „priniesť do sveta fitness zábavu“ a začalo sa

LUCIA

Choreografie striedajú pomalé a rýchle rytmy na princípe intervalového tréningu s cieľom spaľovať tuky, vyformovať a posilniť celé telo. Zameriavajú sa na svalové partie ako zadok, nohy, ruky, brucho a ten najdôležitejší sval tela, vaše srdce!

Kombinácia latino a exotických rytmov vytvára skvelú party, na ktorej vytančujete 500 – 1000 kcal za hodinu a zanecháva vás skvelý pocit a dobrú náladu.

História Zumba fitness - najlepšie veci vznikajú náhodou

Keď si známy kolumbijský choreograf, tanečník, choreograf a fitness tréner celebrit Beto Perez zabudol hudbu na precvičovanie aerobiku, vytiahol z auta svoju obľúbenú kazetu s latino hudbou a začal improvizovať.

nové šialenstvo, ktoré uchvátilo milióny ľudí na celom svete.

K júlu 2009 sa Zumba sa teší obrovskému úspechu vo viac ako 75 krajinách na celom svete, 5 miliónov ľudí navštevuje hodiny aspoň raz týždenne...Prečo je to tak? Lebo je to tá najlepšia party, akú ste kedy zažili!

