



## *s Helčou*

ZUMBA je taneční fitness hodina v rytmu latinsko-americké hudby, který kombinuje prvky aerobiku a tance.

Ve španělském slangu slovo „zumbare“ znamená „rychle se hýbat, bavit se, nebo pozvat někoho na party“. A přesně taková je filosofie Zumby, nepřipadáte si jako v tělocvičně, nepočítáte, kolik ještě kterého cviku musíte udělat a dokonce si můžete přidávat i své vlastní prvky. Zkrátka se bavíte a s úsměvem si užíváte na taneční party. Přitom však velmi účinně cvičíte a spalujete spousty kalorií. V hodinách Zumby se kombinují rychlé a pomalé rytmy, čímž dochází k efektivnímu spalování tuků a tvarování postavy. Zapojíte celý svalový korpus, především pak nohy, břicho a hýždě.

Rozhodně nemusíte být žádným tanečníkem, protože Zumbu zvládne každý. Začíná se jednoduchými kroky a postupem času se přidávají trochu náročnější kombinace. Všechny taneční kroky jsou ale i tak oproti běžné podobně zjednodušené. Při Zumbě se vůbec nepočítá, tančí se zcela podle rytmu hudby.

Zumba je vhodná pro všechny věkové kategorie.

Cílem Zumby je ukázat lidem, že hubnout lze zábavnou cestou.

**Kdy: Pondělí 30.8. 17:30 - velká tělocvična**

**A dále od 15.9. každou středu od 17:30 ve velké tělocvičně**

