

ZUMBA

Des bonnes raisons pour pratiquer cette activité

Cette discipline de fitness, pensée pour le grand public peut être pratiquée par les seniors, hommes et femmes.

Les chorégraphies sont simples, faciles à suivre, amusantes et efficaces. Le tout dans une ambiance festive et conviviale.



ZUMBA

Le mot Zumba en espagnol signifie "bouger vite et s'amuser".

Les chorégraphies sont basées sur des musiques endiablés et ensoleillés (salsa, merengue, cumbia, calypso, reggaeton, kuduro, soca, samba, cha-cha-cha, hip hop, etc)

L'avantage principal de la zumba est qu'en plus de vous aider à brûler des calories, vous allez faire travailler tout votre corps, améliorer votre équilibre, votre rythme et votre coordination

Bon pour le corps

Les bienfaits qu'elle apporte à notre corps sont nombreux. Etant donné qu'il s'agit d'une manière festive et différente de faire de l'exercice, des campagnes contre l'obésité et le surpoids en ont fait leur meilleure alliée pour inciter un grand nombre de personnes à faire plus d'activité physique. Une séance peut vous aider à brûler jusqu'à 800 calories. Cette quantité varie en fonction de la durée et de la rapidité de votre métabolisme.

En résumé, les bienfaits sont nombreux :

- Excellent exercice cardiovasculaire,
- Améliore le tonus musculaire,
- Renforce l'endurance, la coordination et la flexibilité,
- Permet de brûler des calories, éliminer les graisses et limite la prise de poids,
- Contribue à un bon moral.

Améliorer son état d'esprit

Les rythmes musicaux qui exigent une grande coordination, vont vous aider à éliminer les énergies négatives et va libérer des endorphines

Bon pour tous ou presque

La seule contrainte à la pratique de cette activité est la coordination afin de pouvoir suivre tous les mouvements de la zumba.

Sport... Tonifiant

Les exercices aérobics modèlent et tonifient l'ensemble du corps. Cela permet de fortifier les bras, les cuisses, les fesses et les abdominaux.

Sport anti-stress

Le rythme de la musique et les exercices d'aérobic permettent de libérer les hormones de la bonne humeur et de combattre le stress. Après une séance, la zumba va vous permettre de vous relaxer et d'améliorer votre santé émotionnelle.

Sport créateur de plaisir

Cette façon de faire de l'exercice change totalement la vision que l'on peut avoir du sport. Vous vous amusez en dansant, tout en obtenant d'incroyables bienfaits pour tout votre organisme