



## UniZumba



### Descripción

Actividad indicada para todo tipo de personas.

Esta actividad se basa en un baile o disciplina fitness de origen colombiano, enfocado por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas. La zumba utiliza dentro de sus rutinas los principales ritmos latinoamericanos, como lo son la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaetón y la samba.

En esta modalidad denominada el profesor puede incluir variantes propias y dar su toque personal en algunas de las sesiones. Se trata de dotar de mayor riqueza a los bailes de las distintas coreografías que componen esta variante del fitness.

### Contenidos

- Aprendizaje y práctica de diferentes movimientos de baile en forma de coreografía
- Perfeccionamiento de tu técnica de baile, con especial atención a los ritmos latinos.
- Integración de ejercicios de tonificación muscular en el desarrollo de las sesiones.

### Grupos

| Grupo      | Días | Horario     | Lugar     | Profesor |
|------------|------|-------------|-----------|----------|
| UniZumba-A | L-X  | 19.30-20.30 | Sala Azul | -        |
| UniZumba-B | M-J  | 19.15-20.15 | "         | -        |

### Precio por cuatrimestre:

● 70 €

### Duración de los cuatrimestres:

- **Primer cuatrimestre:** del 18 de octubre de 2021 al 6 de febrero de 2022.
- **Segundo cuatrimestre:** del 7 de febrero al 31 de mayo de 2022.

Siguiendo el calendario académico de la Universidad.