

Kilka słów o ZUMBIE fitness od uczennicy naszej szkoły-

Wiktorii Michaś



Na czym polega?

Zumba to taniec zainspirowany połączeniem elementów tańców latynoamerykańskich oraz elementów fitness, zawiera w sobie taniec i aerobik. Zumba to zajęcia taneczno- ruchowe, które składają się z szybkich i wolnych ruchów wzmacniających i rzeźbiących sylwetkę.

Co umiem?

Patrząc na instruktora umiem odwzorować wszystkie tańce, a osobiście umiem na pamięć kilka z nich. Potrafiłabym nauczyć kroków inne osoby.

Ile czasu uczęszczam na zumbę i ile razy w tygodniu?

Na zumbę chodzę od roku, 2 razy w tygodniu.

Co ćwiczymy?

Ćwiczenia polegają na tańcu połączonym z aerobikiem, ćwiczymy wszystkie partie ciała.

Kto prowadzi?

Marika Wojtowicz – Puchalska

Jaka szkoła?

I Liceum Ogólnokształcące im. ks. Jana Kompały i Wojciecha Lipskiego w Ostrowie Wielkopolskim

Co to daje?

Przede wszystkim to świetna zabawa, podczas której nie zdajemy sobie sprawy, że bardzo intensywnie ćwiczymy. Dodatkowo daje nam to świetną sylwetkę i prowadzimy zdrowy tryb życia. Na zumbie można także poznać nowych przyjaciół.



