

## ZUMBA

Zumba je fitness cardio aerobní taneční cvičení, spočívající v kombinaci posilovacích cviků a tanečních kroků za doprovodu živé a rytmické latinsko-americké hudby. U zumby nelze říct, jestli jde o tanec nebo o cvičení. Je to totiž obojí. Kombinují se taneční prvky z rychlých a vášnivých tanců, jako je salsa, merengue, samba, mambo, (v pokročilých kurzech i flamenca či tanga) s efektivními posilovacími cviky. To celé se zakomponuje do sestavy a v kratších či delších intervalech se opakuje. Trvá 55 minut a je třeba dobrá nálada, pohodlná obuv i oblečení, ručník a pití.