

ZUMBA (euskera)

Jarduera

Gorputza osasuntsu mantentzeko Kolonbiatik datorren fitness diziplina ikastea

Deskribapena

Gihar-bizkortze ariketak eta dantza pausuak nahastean Zumba diziplina sortzen da. Kaloriak erretzeko eta muskuluak bizkortzeko estresa desagertaraziz aukera paregabekoa da Zumba tailer hau.

Helburuak

- erritmoaren zentzua garatzea
- gorputz osasuntsu mantentzea ariketaren bitartez
- parte-hartze herrikoirako guneak sustatu.
- hiritarren kulturmina asetzea

Nori zuzendua

Helduak

Ikasleak eraman beharreko materiala

Arropa eta oinetako egokiak.

Oharra: Ikastaro honetako ikasleek 2019ko maiatzean egingo den Olatu Talka Jaialdian parte har dezakete. Honen inguruko informazioa ikastaroaren hasieran emango da.