

# ZUMBA



Zumba è una lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica. Fu creata dal ballerino e coreografo Alberto "Beto" Perez alla fine degli anni 1990 in Colombia.

Ha come obiettivo principale creare un alto consumo calorico grazie alla sua intensità variabile. Inoltre le musiche e le coreografie hanno lo scopo principale di divertire il praticante in modo da fargli dimenticare lo sforzo fisico con conseguente alto consumo calorico.

Le coreografie sono create appositamente per fornire al partecipante un lavoro di alta intensità cardio-vascolare e un'alta dose di tonificazione su gambe e glutei principalmente.

La zumba è una disciplina in continua evoluzione; negli ultimi anni, inizia a trarre ispirazione anche dalla musica pop-commerciale, hip-hop, soca, samba, salsa, merengue, mambo.