

ZUMBA FITNESS MUSICALE DI GRUPPO

a cura di Uisp – Bologna

Nel rispetto dello sviluppo morfologico, i partecipanti potranno utilizzare le attrezzature sportive ed effettuare gli esercizi più idonei al loro sviluppo muscolo – scheletrico.

I laboratori di attività ludico motori che verranno proposti hanno l'obiettivo di promuovere il fitness musicale di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, Hip Hop, Soca, Samba, Salsa, Merengue, Manbo, Reggaeton mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica.

Il laboratorio si pone il fine di promuovere il benessere e l'equilibrio psicofisico dell'adolescente e preadolescente contrastando la sedentarietà giovanile.

ETA': 12-16 anni

CORSO GIORNALIERO: Giovedì

PERIODO e GIORNI: dal 22 giugno al 27 luglio

ORARIO: 15.00-16.00

DOVE: Zona Borgo Palestra Gigina Querzè Via Cavalieri Ducati, 12

