

# ZUMBA



Zumba es un movimiento o disciplina fitness de origen colombiano, enfocado por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.

La zumba utiliza dentro de sus rutinas los principales ritmos latinoamericanos, como son la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaetón y la samba.

Utiliza un "estilo libre coreografiado" que consiste en desarrollar los ejercicios aprovechando la estructura de la canción (verso, estribillo...) y de esta forma se da coherencia al baile y lo hace mas entretenido.

Cada estructura enseñada se repite en cada secuencia de la canción alternando con otras secuencias y se vuelve a repetir cuando estas sean iguales.

Desde el comienzo del aeróbic se ha utilizado este estilo coreografiado como elemento en las clases.

Es una mezcla de acondicionamiento físico, entretenimiento y cultura del baile.