

"Zumba (A)"

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física.

Descripción

"Cal inscripció prèvia. Us podeu inscriure a l'activitat seguint l'enllaç que trobareu a continuació (Web). Mètode que combina la gimnàstica, la música i el ball creant una sèrie de coreografies beneficioses per al cos i per a la ment. Deixa't portar pel ritme amb la zumba! A través de diverses coreografies senzilles de cançons llatines els participants realitzen un exercici complet. Com qualsevol activitat física, els seus beneficis són evidents, exercitem el cos alhora que ens divertim i ens socialitzem. Objectius del curs: - Enfortir glutis, cames, braços i abdominals. - Millor la resistència física. - Maximitzar el consum calòric. L'entrenament es compon de rutines que intercalen ritmes ràpids i lents amb exercicis de resistència. Amb aquesta combinació, es tonifica i esculpeix el cos cremant calories."

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

"Centre Cívica Sagrada Familia" ("93 450 89 17") (info@ccsagradafamilia.net)

Entidad participante/colaboradora/promotora

"Centre Cívica Sagrada Familia"

Fecha de última actualización de la actividad

01/04/2023

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

NS/NC

Localización

Calle Provença 480 08025 Barcelona Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 07/04/2022 a 31/12/2022

Página web del proyecto

<https://sagradafamilia.inscripcionscc.com/MiramModular/buscador/buscador.jsp?g=1&c=39&a=5199>