PLAN DE TRABAJO

Zumba

Aprender diferentes ritmos a través del baile y la coordinación del cuerpo. Tonificando, reafirmando y por ende tener pérdida de peso. De Forma Divertida. Para poder ofrecer mi trabajo. Y estoy capacitada para trabajar con todo tipo de personas niños adultos adolecsentes. Y personas mayores. Con una experiencia de 19 años. Dar a conocer mi trabajo. Por antemano gracias.

PAGINA EN YOTUBE Cynthia dif Josefa.

Página de Facebook Zumba fitness con cynthia

PLAN DE TRABAJO

Zumba

Objetivo:

El objetivo de zumba es fomentar el deporte y perder peso.

El movimiento de los diferentes músculos del cuerpo humano estimula la circulación de líquidos y eliminación de toxinas.

Las rutinas cuentan con un intervalo de entrenamiento aeróbico con una combinación de ritmos rápidos y lentos que tonifican y esculpen el cuerpo. Está enfocado para glúteos, piernas, brazos, abdominales y el músculo más importante del cuerpo humano: el corazón

Zumba

Aprender diferentes ritmos a través del baile y la coordinación del cuerpo. Para lograr mejorar su calidad de vida practicando una actividad física que a su vez disminuya el estrés y tener una mejor elasticidad y tonicidad en el cuerpo fomentando el deporte para tener una mejor salud.

Zumba es una técnica de ejercicio cardiovascular de bajo y alto impacto que combina bailes de todas partes del mundo. Las rutinas cuentan con un intervalo de entrenamiento aeróbico con una combinación de ritmos rápidos y lentos que tonifican y esculpen el cuerpo; Está enfocado para glúteos, piernas, brazos, abdominales y el músculo más importante del cuerpo humano: el corazón.

El Ejercicio de zumba hace que el organismo segregue endorfinas al llegar al cerebro estas hormonas producen una especie de éxtasis que estimula al cuerpo a mantenerse en movimiento y perder de peso de una forma divertida.

Zumba

En zumba se lograr la coordinación ritmos y movimientos con el acondicionamiento físico a través del baile.

EJERCITACIÓN DEL CUERPO

- > Elasticidad
- > Tonicidad
- > Cardiovascular
- Pérdida de peso
- Relajación
- Respiración

MÚSICA

- > Aprender a Escuchar Cambio de los Diferentes Temas
- Identificar Diferentes Ritmos
- > Aprender Pasos (de los Diferentes Ritmos)

COORDINACIÓN

- Movimiento Mano izquierda Pie Izquierdo
- Movimiento Mano derecha Pie Derecho
- Movimiento Mano Izquierda Pie Derecho
- Movimiento Mano Derecha Pie Izquierdo
- Movimiento Mano izquierda Cabeza
- Movimiento Mano derecha- Cabeza
- Movimiento Mano Izquierda Tronco
- Movimiento Mano Derecha Tronco
- Movimiento de Caderas
- Movimiento de Caderas Brazos
- Movimiento de Tronco

TIPOS DE MÚSICA

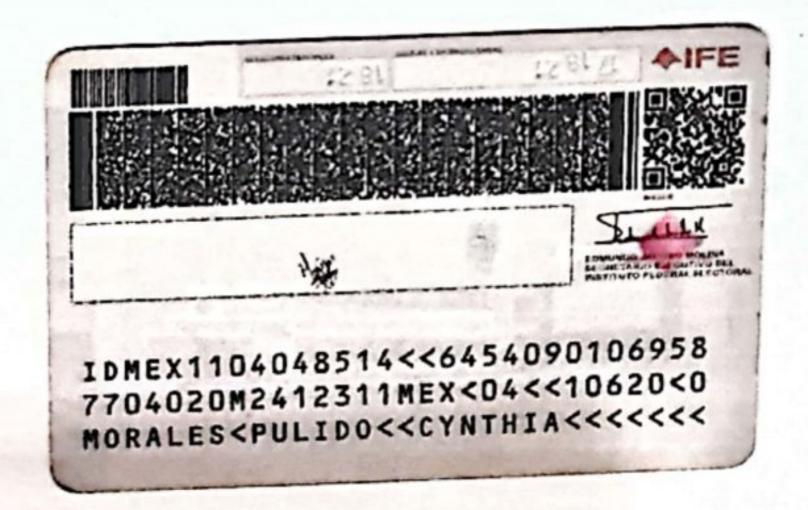
- Duranguense
- Quebradita
- ♠ Salsa
- Cumbia
- Reggaetón
- # Merengue
- * Rock And Roll
- Norteha
- © Cumbia Norteña
- # Hip Hop
- \$ Ituess
- @ (Judies

Louise (Krus Kalman

Committee Morraina Phrinds

4





*

..