

# 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 adolescentes. 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*

*Cynthia Morales Pulido*



# *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*

*Cynthia Morales Pulido*



# *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.*

Cynthia Morales Pulido



# Zumba

*En zumba se logra 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*

Cynthia Morales Pulido

# TIPOS DE MÚSICA

- ◆ Duranguense
- ◆ Quebradita
- ◆ Salsa
- ◆ Cumbia
- ◆ Reggaetón
- ◆ Merengue
- ◆ Rock And Roll
- ◆ Norteño
- ◆ Cumbia Norteña
- ◆ Hip Hop
- ◆ Disco
- ◆ Orlans

*Entre Otros Kalam*

*Cynthia Mariana Pineda*



**MÉXICO INSTITUTO FEDERAL ELECTORAL**  
**REGISTRO FEDERAL DE ELECTORES**  
**CREDENCIAL PARA VOTAR**

**NOMBRE**  
 MORALES  
 PULIDO  
 CYNTHIA

**FECHA DE NACIMIENTO**  
 02/04/1977

**SEXO** M

**DOMICILIO**  
 CTO DE LAS ALONDRAS M 3 L 14  
 - CONJ U LOS SAUCES III 50210  
 TOLUCA, MEX.

**CLAVE DE ELECTOR** MRPLCY77040209M400

**CURP** MOPC770402MDFRLY06 **AÑO DE REGISTRO** 2001 04

**ESTADO** 15 **MUNICIPIO** 107 **SECCIÓN** 6454

**LOCALIDAD** 0040 **EMISIÓN** 2013 **VIGENCIA** 2023




**IFE**

**IDMEX1104048514<<6454090106958**  
**7704020M2412311MEX<04<<10620<0**  
**MORALES<PULIDO<<CYNTHIA<<<<<<<**