



Morales Pulido Cynthia

Cynthiamoralespulido19@gmail.com

YouTube. Cynthia dif Josefa.

### OBJETIVOS

Fomentar el deporte y crear un ambiente de integración y desestres, con actividades físico-recreativa para desarrollar armónicamente las capacidades y habilidades del ser humano y así permitir un mejor desenvolvimiento en su vida diaria.

### FORMACIÓN ACADÉMICA

Primaria José Ortega Gasset

Sep. 1983-1989

Secundaria José Natividad Macías

Sep. 1989-1992

Técnico en Contabilidad

SNTSS. 1996-1997

Instructora de Zumba Fitness

Dif Josefa Ortiz de Domínguez 2001

Instructora de Baile Moderno

Dif Josefa Ortiz de Domínguez 2001

Instructora de baile activo

DIF Josefa Ortiz De Domínguez 2001

### CURSOS

Baile Moderno

Dif. Josefa Ortiz de Domínguez

Zumba

Zumba fitness Mayo 2001

### RECONOCIMIENTOS

1er Encuentro Infantil de Academias de Baile

Participación Festival de iglesia Nuestra Señora de San Juan de los Lagos

DIPLOMADO. AÑO TRAS AÑO ACTUALIZACIONES.

DIF JOSEFA OTIZ DE DOMINGUEZ

EXPERIENCIA LABORAL

Zumba 17 Años 2001-2018

# 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*



# *zumba*

*Aprender diferentes ritmos a través del baile y la coordinación del cuerpo para lograr mejor calidad de vida practicando una actividad física que a su vez disminuya el estrés y tener una mejor elasticidad 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 rutinas rápidas y lentas así como ritmos rápidos y lentos que tonifican y esculpen el cuerpo, está enfocado para: GLUTEOS, PIERNAS, BRAZOS, ABDOMEN. Y el musculo más importante del cuerpo humano el CORAZON.*

*El ejercicio de Zumba hace que el organismo segregue endorfinas al llegar al cerebro estas hormonas producen una especie de éxtasis que estimulan al cuerpo a mantenerse en movimiento y perder peso de una forma rápida y divertida.*

## *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*
- ◆ *Norteha*
- ◆ *Cumbia Norteha*
- ◆ *Hip Hop*
- ◆ *Disco*
- ◆ *Orishas*

*Editor: Carlos Kalmann*

*Compositor: Mercedes Padilla*

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



**NOMBRE**  
 MORALES  
 PULIDO  
 CYNTHIA

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

**SEXO** M



**DOMICILIO**  
 CTO DE LAS ALONDRA 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



**IDMEX** 1104048514<<6454090106958  
 7704020M2412311MEX<04<<10620<0  
 MORALES<PULIDO<<CYNTHIA<<<<<<<<

  
 EDUARDO MARTÍNEZ MORALES  
 SECRETARIO GENERAL DEL  
 INSTITUTO FEDERAL ELECTORAL