



Зумба (Zumba®) и Zumba® Toning — танцевальные фитнес-программы на основе латинских и мировых ритмов. Это глобальный мировой бренд, которому удалось объединить образ жизни, фитнес, развлечения и культуру в единое целое одной танцевальной тренировкой. Это фитнес-программа соединяющая в себе элементы таких танцев как: salsa, cumbia, cha-cha-cha, samba, flamenco, reggaeton, twist, танец живота и другие. Простые для повторения шаги, смесь танцевальных движений и зажигательная веселая музыка заставят Ваши ноги двигаться. Zumba® Toning сочетает в себе упражнения, направленные на формирование подтянутого тела, и энергичную кардиотренировку с движениями Zumba под латинские ритмы для создания атмосферы танцевальной фитнес-вечеринки, которая позволит вам сжечь калории и укрепить общую силу тела. Участники используют гантели, чтобы улучшить чувство ритма и повысить тонус во всех целевых зонах, включая руки, пресс, ягодицы и бедра. Эта комбинация кардио- и динамичных упражнений представляет собой эффективный способ применения прогрессивной тренировки с использованием легкого веса для улучшения общего состояния организма.