

TALLER: Zumba

Nom del/a tallerista: Silvia Caufapé

Currículum del/a tallerista: Descubrió y se enamoró del Zumba de muy joven, y lleva siendo instructora desde los 18 años. Ha dado clases tanto en Centros Cívicos como en gimnasios privados, así como a niños, jóvenes, adultos y personas mayores. ¡Lo más importante para ella es que todos disfruten y se lo pasen bien en sus clases!

Explicació del taller / Metodologia d'aprenentatge: es una disciplina deportiva que se imparte en clases dirigidas en la que se realizan ejercicios aeróbicos al ritmo de música latina (merengue, bachata, reggaeton, cumbia y salsa) con la finalidad de mantener un cuerpo saludable y desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo.

Persones a les què va dirigit: a todo tipo de personas

Requisits: no se necesita ningún requisito, sólo ganas de bailar y pasarlo bien

Què cal portar: ropa deportiva cómoda, botella de agua y toalla.

Altres anotacions: Nota important: És imprescindible que en la modalitat en línia, la càmera us enfoqui tot el cos, d'aquesta forma el/la tallerista pot

-
- Una vegada feta la inscripció, **no es farà la devolució de l'import de la matrícula**, llevat del cas que es suspengui el curs o activitat per raons pròpies del Centre
 - El Centre es reserva el dret de **suspendre els tallers** que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites o per qualsevol altre motiu que afecti el bon funcionament de l'activitat. En aquest cas, es retornarà l'import abonat i els suplements de material.

veure que els moviments els esteu fent correctament, evitant així possibles petites llessions.

Mesures COVID: Les mesures vigents les podràs trobar actualitzades a la nostre web.

-
- Una vegada feta la inscripció, **no es farà la devolució de l'import de la matrícula**, llevat del cas que es suspengui el curs o activitat per raons pròpies del Centre
 - El Centre es reserva el dret de **suspendre els tallers** que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites o per qualsevol altre motiu que afecti el bon funcionament de l'activitat. En aquest cas, es retornarà l'import abonat i els suplements de material.