

TALLER: ZUMBA (Grup 1, 2 i 3)

Nom de la tallerista: Sílvia Caufapé

Curriculum de la tallerista: Va descobrir i es va enamorar de la Zumba de molt jove, i ha estat instructora des dels divuit anys. Ha fet classes tant en Centres Cívics com en gimnasos privats, així com a nens, joves, adults i persones grans. El més important per a ella és que tothom gaudeixi i s'ho passi bé a les seves classes!

Explicació del taller / Metodologia d'aprenentatge: La Zumba és una activitat física que combina exercici aeròbic amb moviments de dansa llatina. És una disciplina coneguda per ser divertida i enèrgica, que millora la condició cardiovascular i la coordinació mentre es balla al ritme de músiques com la salsa, el *reggaeton*, el merengue i la cúmbia. És ideal per cremar calories gaudint.

Persones a les quals va dirigit: Tothom

Requisits: No n'hi ha, només ganes de passar-ho bé!

Què cal portar: Roba d'esport, aigua i tovallola.

- 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.