

## CLUB ATLETISMO HUESCA

### ZUMBA Y BAILE MODERNO

#### DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD

ZUMBA ES UNA ACTIVIDAD DEPORTIVA QUE MEDIANTE LA EJECUCIÓN DE COREOGRAFÍAS Y JUEGOS RÍTMICOS TRABAJA Y DESARROLLA LA COORDINACIÓN MOTRIZ, CONCIENCIA CORPORAL, Y RITMO IMPLICANDO AL CUERPO EN SU CONJUNTO.



#### PROFESORADO

NURIA SÁNCHEZ: GRADUADA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE, MASTER PROFESORADO.

#### OBJETIVO

APRENDER Y TRABAJAR LOS CONCEPTOS BÁSICOS: COORDINACIÓN MOTRIZ, RITMO, CONCIENCIA CORPORAL, RITMO DEL ZUMBA MEDIANTE EL DESARROLLO DE COREOGRAFÍAS Y SITUACIONES LÚDICAS INDIVIDUALES Y GRUPALES QUE EXHIBIRÁN A FINAL DE CURSO.

#### CONTENIDOS O ACTIVIDADES

EN LAS CLASES DE ZUMBA TRABAJARÁN: LA COORDINACIÓN, EQUILIBRIO, AMPLITUD DE MOVIMIENTO, FLEXIBILIDAD, FUERZA, CONCIENCIA CORPORAL, COORDINACIÓN MOTRIZ Y RITMO DESDE UN PUNTO DE VISTA LÚDICO Y TAMBIÉN MEDIANTE LA EJECUCIÓN DE COREOGRAFÍAS Y CREACIÓN DE LAS MISMAS POR L@S ALUM@S SIEMPRE TENIENDO EN CUENTA QUE SE DIVIERTAN Y DISFURTEN EN TODO MOMENTO.

#### INFORMACION COMPLEMENTARIA

A FINAL DE CURSO SE SUELE HACER UNA EXHIBICIÓN.

#### HORARIO:

Martes y jueves de 16:00 a 17:00

#### Nº DE GRUPOS ACTIVIDAD

Mínimo: 1  
Máximo: 2

#### Nº DE ALUMNOS POR GRUPO

Mínimo 10 alumnos  
Máximo 15 alumnos

#### PRECIO MES SOCIO AMYPA

2 días: 21 EUROS/MES  
1 día: 12 EUROS/MES

#### PRECIO MES NO SOCIO

2 días: 22 EUROS/MES  
1 día: 13 EUROS/MES