

Zumba

介紹

Zumba 的名稱起源於哥倫比亞 (Columbia)，其意思是：快速活動，享受樂趣。Zumba 是一種來自南美的舞蹈，帶氧量很高。它的宗旨是希望所有參加者在參與 Zumba 時可以享受跳舞的樂趣和感受快樂。Zumba 是一種舞蹈以南美拉丁舞的風格，再配合國際性的音樂，加上獨特的舞蹈，動作簡單易學。讓所有參加 Zumba 的學員可以毫無顧忌，自由發揮地跳舞。經常練習還可幫助消耗卡路里，以達到消脂瘦身的效果。



內容

Zumba 的基本舞步主要是 Merengue、Salsa、Cumbia 和 Reggaeton。課程導師會以不同歌曲的風格，再配合舞蹈編排，大部份時候需仰賴音樂的律動，由音樂牽引著舞步和動作；它也可以很隨興，在沒有音樂的情況下自由舞動。使學員從學習 Zumba 過程中盡情投入，同時亦能感到有趣、挑戰性、輕鬆愉快的感受。

對象

- 兒童(6-12 歲)
- 青年(13-17 歲)
- 成人(18 歲或以上)

特點

優點：簡單、輕鬆、提高節奏感、身體的靈活性、有氧運動

功效：可達致輕鬆收身效果



備註

- 本課程由合資格舞蹈教練教授
- 請學員穿著運動服出席

