

Эффективная, веселая и зажигательная **зумба** прекрасно подходит **для похудения**. Ее практикуют во всем мире: **программа** отлично подтягивает тело и при этом дарит хорошее настроение. Если вам хочется заниматься спортом весело, красиво и не скучно – **зумба во Львове** приглашает вас на **тренировки**.

## **Зумба фитнес – что это такое**

**Zumba** – зажигательная **тренировка**, состоящая из микса танцевальных движений. Их исполняют под латиноамериканскую музыку, а связки и элементы заимствованы из самых популярных **танцев** Южной Америки сальсы, бачаты, меренги, самбы, а также хип-хопа и многих других.

**Зумба** приглашает на веселые **тренировки** и настаивает – изнурительный спорт можно оставить далеко в прошлом. Танцевать и худеть – это модно, полезно и эффективно! **Занятия зумба фитнес** активизируют все группы мышц, они проходят под яркую и характерную музыку и дарят только хорошее настроение. Минимум изнурительных действий и максимум положительных эмоций – **зумба во Львове** дарит хорошее настроение, подтянутое тело и крепкое здоровье.

## **Кто придумал уроки зумба**

Молодое **dance** направление **зумба** появилось совсем недавно - только в 2001 году. Его основателем является хореограф из Колумбии Альберто Перез. Все вышло совершенно случайно – забыв перед **занятием танцами** свой диск с музыкой, он вынужден был проводить **урок** под традиционную латиноамериканскую музыку. Вышло настолько хорошо, что он решил развивать это направление.

**Зумба** в переводе означает гудеть, жужжать, веселиться. Именно так и выглядит **танец зумба** – **программа** увлекает с первых мгновений и подходит даже **для начинающих**.

## **Почему нужно записаться на zumba fitness во Львове**

**Школа Зумба во Львове** непременно подойдет и **для начинающих**, и для опытных спортсменов. Легкие и непринужденные **занятия** улучшают физическую форму и укрепляют здоровье:

- подходят всем – женщинам и мужчинам, любого возраста и комплекции;
- помогают сжечь калории и подходят **для похудения**;
- **зумба** активизирует все группы мышц – это хорошая **спортивная** нагрузка
- тренирует сердечно-сосудистую систему благодаря активным **кардионагрузкам**;
- **zumba** придает силы и повышает выносливость.

Бонусом от **занятий зумба для взрослых** будет уверенность в себе, пластика и грациозность. А внешность скажет все за вас: **зумба фитнес** укрепляет мышечный корсет, формирует красивый рельеф и улучшает осанку.

## Виды **зумба тренировка** для души и тела

**Школа зумба во Львове** предлагает самые разные **программы**. Они различаются сложностью, темпом, **ценой**, вспомогательным оборудованием:

- **ZUMBA-классик** – это несложные, но страстные и веселые **танцы** под латиноамериканскую музыку с ними справится даже начинающий, а эффект будет заметен очень быстро.
- **Зумба gold** – это пластика и здоровье для людей пожилого возраста. **Тренировка голд** учитывает состояние тела в старшем возрасте и считается более щадящей.
- **Zumba** с гантелями-маракасами дает дополнительную нагрузку. На **уроках** хорошо прорабатываются и верхняя, и нижняя часть тела.
- **Zumba степ** предполагает использование на **тренировках** небольших платформ. Так повышается нагрузка на ноги, а сам **фитнес** и чем-то напоминает **аэробику**.

Все **программы в школе зумба** рассчитаны **для взрослых**. Но есть специальная **Zumba** для детей. В **школу** могут ходить, начиная с четырех лет и старше.

## Где найти **Zumba во Львове**

**Dance зумба** – **спортивное** направление, которое вы непременно полюбите. Во **Львове** вы можете выбрать, где учить **танец зумба**, на нашем сайте. Вам обязательно понравится и **цена тренировок**, и само направление **фитнеса**:

- Нет сложных движений и хитрых па. Это особенно чувствуется в классической **программе и gold**.
- **Программа** больше похожа на приятный веселый **dance фитнес**, чем на изнурительный и изматывающий спорт.
- Вы научитесь получать удовольствие **от спортивных** нагрузок. Приятно знать, что ты хорошеешь без надрыва.

Коллективные **тренировки Zumba** дарят сумасшедший позитив и заряд бодрости. Именно поэтому привлекают все больше участников разных возрастов.