



AeroZumba Kids

¿Qué es?

Aerozumba es una combinación de las técnicas aeróbicas con la disciplina de Zumba. Es una actividad en la que se realizan diferentes ejercicios aeróbicos, siempre combinándolo con la disciplina del baile: salsa, merengue, pop...

Son pequeñas coreografías que hacen que muevan todas las partes de su cuerpo, por lo que es buénísimo para los niños:

- Incrementa la energía,
- mejora la coordinación,
- ejercita la memoria,
- reduce el estrés,
- genera adrenalina,
- aumenta la autoestima,
- un mayor control de su cuerpo,
- mayor elasticidad,
- sociabiliza,
- adquisición del sentido del ritmo...

La clase se inicia con un calentamiento que enlaza con las diversas actividades/coreografías y termina con una relajación/estiramiento.

El **Aerozumba** tiene un efecto positivo sobre el sistema nervioso y cardiovascular, actuando como un poderoso antiestrés, “hace feliz a la gente que lo practica”. Los ejercicios estimulan el buen humor al combinar ritmos divertidos con movimientos sencillos, que exigen la coordinación de pies y manos.

El objetivo de esta extraescolar es pasar un buen rato, que se diviertan con los movimientos y liberar estrés o exceso de energía.

¿A quién va dirigida? ¿Cuándo se imparte? ¿Quién la imparte?

Va dirigida a niños de infantil y primaria, en grupos separados. La extraescolar será de dos sesiones semanales de una hora cada una.

INFANTIL:

PRIMARIA:

Impartida por la señorita Natalia Hermida.