

PERCHE' ANCHE TU DOVRESTI SEGUIRE UNA LEZIONE DI ZUMBA LIVE STREAMING?

Prima di tutto scopriamo cos'è una lezione virtuale o live streaming?
Significa seguire in DIRETTA la tua lezione di fitness, attraverso Internet, direttamente da casa tua!

Per non perdere i benefici dell'allenamento fatto in palestra e non rinunciare alla tonicità dei muscoli (oltre al peso forma faticosamente raggiunto), l'allenamento PUO' e DEVE continuare anche a casa.



So che sei DUBBIOSO SULL'EFFICACIA del VIRTUAL FITNESS ma NON IMMAGINI nemmeno QUANTI VANTAGGI offra una lezione live streaming!!!

Ecco tutti i vantaggi:

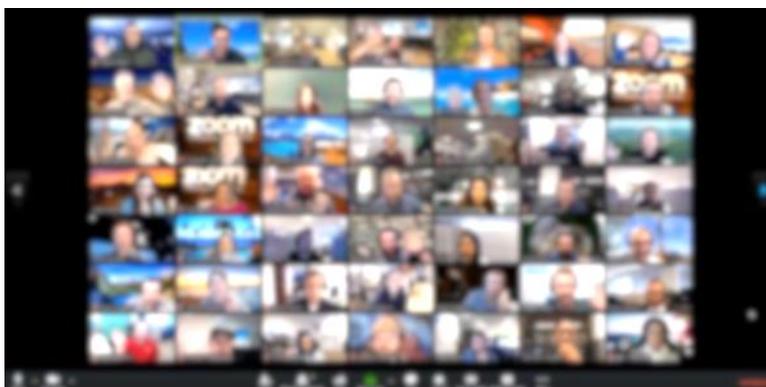


1. COMODITA' di ALLENARTI a casa. Magari per difficoltà familiari o lavorative non riesci mai ad iscriverti in palestra o ad essere costante alle lezioni? Oppure non sai a chi lasciare i tuoi bambini? Ora puoi allenarti direttamente a casa tua, puoi far fare dei giochi ai tuoi bambini mentre segui la lezione

e una volta terminata puoi tornare da loro e preparare il pranzo o la cena!

2. Potrai seguire la lezione live del TUO ISTRUTTORE! Diverso sarebbe seguire un istruttore che NON conosci o peggio ancora un allenatore virtuale!

3. Potrai INTERAGIRE e COMUNICARE con gli altri partecipanti e non sentirti quindi, solo durante l'allenamento.



4. I corsi virtuali sono MENO INTIMIDATORI per i principianti. Forse non hai mai provato a fare un corso fitness di gruppo perché in mezzo ad altre persone ti senti in imbarazzo?



Con un corso virtuale potrai frequentare un corso di gruppo per **CONTO TUO**, senza sentirti osservato o giudicato. **TRANQUILLA, VEDRAI SOLO L'ISTRUTTORE!** E intanto potrai prendere confidenza con le basi dei movimenti!

5. **LOTTA** alla **SEDENTARIETA'**. Eviterai di impigrirti passando dal letto al divano o al tavolo da pranzo.



6. **ACCESSIBILE** a **TUTTI**. Sarà sufficiente avere un computer, un tablet oppure se possiedi una smart TV, Apple Tv o Amazon Chromecast potrai guardare la lezione direttamente sul televisore per un'esperienza completa.

7. Potrai concederti una **FUGA** dalla **REALTA'**, mentre ti alleni e balli con la musica che fa muovere tutti!!!



Certo tu mi dirai che una lezione virtuale è **FREDDA** e **POCO ENTUSIASMANTE** rispetto a quella in palestra!

Sicuramente allenarsi INSIEME è MEGLIO, ma in questo caso insieme significa ONLINE!

Ti accorgerai che riceverai una forte **CARICA EMOZIONALE!** Il tuo istruttore creerà la perfetta **ALCHIMIA** di coreografie, musica e luci per rendere la tua classe virtuale un'esperienza davvero molto **SPETTACOLARE** e **COINVOLGENTE!**



LA MOTIVAZIONE E' TUTTO!!! Allenarsi da soli può sembrare noioso per molti, ma la motivazione è tutto. Servono costanza, regolarità e determinazione per continuare a farlo.

Fondamentale è avere un **OBIETTIVO** da raggiungere, per esempio tonificare glutei, perdere peso, potenziare i muscoli di braccia e gambe...

Di seguito ti indichiamo tutti i **BENEFICI** del praticare una lezione di lezione di Zumba per permetterti di **SCEGLIERE** e **SCRIVERE** il **TUO OBIETTIVO** da raggiungere!

COS'E' la Zumba?

E' un programma di esercizio fisico motorio creato dal ballerino e coreografo colombiano Alberto Perez negli anni '90.

Si pratica a tempo di musica e può essere definita come il connubio tra danza e ginnastica aerobica. Il risultato è una pratica fisica che, **DIVERTENDOSI**, permette di allenarsi e consumare calorie.

La musica che funge da base coreografica generalmente proviene dai seguenti stili di danza: cumbia, salsa, merengue, mambo, reggaeton, chachacha, samba, flamenco, hip hop, musica axé e tango.

E allora che **BENEFICI** puoi trarne?

- **Si tonifica e si modella il corpo.** Grazie a una sequenza di coreografie e movimenti veloci, il corpo si scolpisce nei punti chiave – le braccia perdono l'effetto tendina, i muscoli si fanno più definiti e anche le zone più flaccide come l'interno coscia si rassodano. I movimenti della Zumba fanno lavorare braccia, addominali, gambe, cosce, glutei: allenandovi con costanza, **il vostro corpo sarà davvero rimodellato!**



- **Fa bene alla salute.** La Zumba praticata costantemente allena il fiato e migliora le funzionalità del cuore. Inoltre, è indicata anche per chi ha problemi di postura perché raddrizza la schiena e rende più flessibili.

- **Ci si libera dallo stress.** Nell'ora di Zumba, trasportate da ritmi caraibici e cubani, avrete l'occasione di scaricare le tensioni e mettere



temporaneamente da parte lo stress e i problemi quotidiani. Infatti, balli e ritmo richiedono una concentrazione elevata che non lascia spazio a (dannose) meditazioni. Sentirai che atmosfera di festa! Un vero toccasana per il tuo umore!!!

- **Si crea gruppo (e ci si diverte).** La Zumba è uno sport sociale che dà vita a un flusso di energia (e sudore!) condivisi.

- Nei soggetti sedentari: miglioramento del metabolismo e dei parametri metabolici come pressione arteriosa, colesterolo, trigliceridi e glicemia

Ti starai sicuramente chiedendo: Zumba **fa dimagrire?**



Uno studio ha dimostrato che, in un'ora di Zumba, si possono bruciare da 300 a 900 kcal. Allenandosi con la Zumba è quindi possibile consumare parecchia energia. Ciò nonostante, come avviene per tutte le altre attività, questo non si correla necessariamente ad un effetto dimagrante. *Associata quindi alla giusta dieta la pratica di Zumba può favorire la perdita di grasso in eccesso.*

COSA ASPETTI AD ISCRIVERTI AD UNA LEZIONE DI ZUMBA?

Cosa potresti avere tu in comune con la nostra italiana Alessandra Amoroso, con la cinquantenne Jennifer Lopez, con la pop star colombiana Shakira che l'ha praticata nel corso della gravidanza, con l'attrice Halle Barry e con Victoria Beckham? Hanno tutte dichiarato di praticare Zumba per mantenersi in forma.

MANCHI SOLO TU!

Partecipa alla Tua prima lezione di prova LIVE!!!

Clicca sul link di seguito e prenota la tua lezione:

<https://www.fastfitasd.com/prenotazione-zoom>