



Co to jest Zumba kids?

To połączenie Zumba Fitness (Salsa, Cumbia, Reggaeton, Hip-Hop i innych tańców) i treningu mającego na celu zapewnienie dzieciom maximum zabawy i fitness'u w tym samym czasie. Zumba kids to zajęcia bezpieczne i skuteczne.

Jakie korzyści daje Zumba kids ?

- Zumba kids to nie tylko ćwiczenia i taniec. Zumba kids promuje zdrowy tryb życia u dzieci i uczy szacunku, pracy zespołowej, odpowiedzialności i zaufania.
- Podczas zajęć Zumba kids dzieci uczą się koordynacji, równowagi, kształtuje i rozwija się kreatywność, dyscyplina oraz pamięć!
- Badania wykazały również, iż zajęcia Zumba kids pobudzają pracę mózgu i tym samym mają korzystny wpływ na rozwój intelektualny dziecka.

Dzięki Zumba kids, w krótkim czasie dzieci mogą nie tylko zdrowo spędzić czas, ale także mogą nauczyć się nowych układów tanecznych, tańców różnych kultur i ich historii, jak również budować świadomość zdrowego stylu życia i fitness.

