

The graphic is a vertical advertisement for Zumba Fitness. At the top left is a small Zumba logo with a stylized figure. Below it, the word "FITNESS" is written in a large, bold, serif font. To the right of "FITNESS" is a vertical black bar with the word "ZUMBA" written in large, yellow, bold, sans-serif letters. Below the "FITNESS" text, there is a paragraph of text in a mix of red and black fonts: "Vino la Zumba în fiecare marți miercuri și joi de la ora 19<sup>00</sup> în Sala de Sport a Liceului Jósika Miklós (lângă Muzeul de Istorie)". Below this is the contact information: "Informații la numărul de telefon: 0741-174797" and "jolankar.zumba.com". At the bottom left is a Zumba logo with a stylized figure, and at the bottom right is a circular logo with a red and yellow design.

Vino la Zumba în fiecare marți, miercuri și joi de la ora 19:00 în Sala de Sport a Liceului Jósika Miklós (lângă Muzeul de Istorie).

Informații la numărul de telefon: 0741-174797 sau pe adresa <http://jolankar.zumba.com>

### Ce este ZUMBA?

Zumba este o combinatie între aerobic și dans care se desfășoară pe diverse tipuri de muzică. Cea mai folosită și apreciată este muzica latino, pe diverse ritmuri, începând cu salsa, samba, merengue și continuând cu ritmuri africane, columbiene, reggaeton, etc. Repertoriul nu se limitează însă la aceste stiluri, Zumba poate fi practică și pe ritmuri country, funk, rock'n roll, etc.

Muzica folosită la clasele de Zumba este una foarte antrenantă ce te va ține în priză, te va face să te bucuri de fiecare mișcare și după o oră de curs vei pleca acasă foarte transpirat(a) și în același timp cu zambetul pe buze.

Acesta este de fapt frumusețea claselor de Zumba și anume faptul că vei lucra aproape toate grupele de mușchi din corpul tău distrându-te și simțindu-te bine în același timp. Te vei distra de minune și vei transpira fără să îți dai seama.

### Muzica ZUMBA

Adevărata frumusețe a claselor de Zumba este muzica. Muzica este principalul ingredient care face Zumba atât de frumoasă și diferită de orice alt antrenament de aerobic.

O sesiune de Zumba durează o oră și se utilizează de obicei ritmuri latino. Nu toate clasele de

## ZUMBA la Turda

Scris de Administrator  
Joi, 29 August 2013 15:42

---

Zumba sunt la fel, unii instructori utilizeaza diferite ritmuri de muzica.

O sedinta de Zumba cuprinde partea de warm-up (incalzirea) care se face pe 2-3 melodii si dureaza 5-10 minute. Antrenamentul propriuzis dureaza cca 45 min si se poate face pe diverse ritmuri (cele mai folosite sunt ritmurile latino). Partea de final a cursului este de relaxare (cool down) si dureaza cca 5 min.