

Temat 22: *Rytm. Muzyka. Taniec.*

Uczeń wykonuje dowolny układ taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową

Zumba fitness to aktywność odpowiednia dla każdego – bez względu na płeć, wiek, kondycję czy zaawansowanie taneczno-ruchowe. To oznacza, że nawet osoby początkujące odnajdą się świetnie podczas treningu! Wystarczy podążać za wskazówkami instruktora, naśladować go podczas wykonywania choreografii.

Zumba fitness łączy pokolenia - zapraszam więc zarówno was jak i rodziców. Dobra zabawa, świetne efekty i poprawa samopoczucia gwarantowane!

Podaje kilka linków na pewno znajdziecie coś dla siebie.

<https://www.youtube.com/watch?v=07yrx7cVcac>

<https://www.youtube.com/watch?v=3fCoWIGBzSA>

<https://www.youtube.com/watch?v=F-MVaVaSAw0>

<https://www.youtube.com/watch?v=n4ZMQFlPxFU>

Ćwiczenia rozciągające do muzyki

<https://www.youtube.com/watch?v=BnqbSyHGjB4>