

ZUMBA — танец счастья!



У задорного слова Zumba есть точная «расшифровка» – это танцевальная фитнес-программа на основе популярных латиноамериканских, бразильских, ямайских и других зажигательных мировых ритмов. Правда, это определение кажется слишком тусклым для такого уникального направления, как Zumba. Судите сами: одно из самых популярных фитнес-направлений в мире, миллионы поклонников, танцы плюс разносторонняя функциональная тренировка, дающая возможность развивать одновременно силу, выносливость, координацию, гибкость... А главное – Zumba дает невероятный эмоциональный заряд, о котором лучше всего расскажут те, кто уже полюбил эти занятия – давно, надолго, телом и душой!

**Лучший инструктор
«Волга-Фитнес 2010»
Лучший инструктор танцевальных
направлений IFO-2013**



**Алена Кауфман,
хореограф-балетмейстер, инструктор групповых
программ сети клубов «Планета Фитнес — Татарстан»**

Конечно, фитнес – отличный способ укрепить здоровье, подкорректировать фигуру, развить мышечную силу, выносливость, гибкость и т.д. Но главное, за чем люди идут заниматься фитнесом, – это эмоции! Zumba в этом плане – уникальный формат. Задорные латиноамериканские ритмы, зажигательные движения, доступные всем, независимо от уровня подготовки, возраста и комплекции, позитивный настрой, который передается каждому, – все это дает совершенно особые ощущения. Не зря это направление любят миллионы людей во всем мире. Это уже не просто фитнес-занятие, это – образ и стиль яркой, незаурядной, зажигательной жизни.

Люди ищут счастье. И находят его в танце. Не зря же с древнейших времен танец сопровождает все самые значимые моменты жизни – праздники, свадьбы и т.д. Человек танцует, когда ему хорошо. И наоборот, ему хорошо, когда он танцует! Zumba сделала танец доступным КАЖДОМУ! Считаю, что преподаватель Zumba должен обладать определенным темпераментом, характером, чтобы «зажигать» людей, создать непринужденную атмосферу танцевального праздника, такой сестры, где все легко и хорошо себя чувствуют. Для меня Zumba – это возможность дарить людям этот эмоциональный настрой – счастья, радости, праздника. Такое состояние – просто бесценно!



Алла, открыла для себя Zumba год назад

Я никогда не умела и не любила танцевать, и раньше никогда не могла бы предположить, что буду посещать танцевальные классы. Но Zumba – особенный формат. Здесь всегда весело, ключом бьет позитивная энергия, все находится в одинаково приподнятом настроении, и ты не чувствуешь абсолютно никакой неловкости. Этот формат просто создан для меня – ни на одном другом уроке я не получаю столько положительных эмоций! Кстати, заметила, что это еще и самый посещаемый урок в клубе – на занятия приходят порой по 40–50 человек. Так что скучно не бывает! Единственное, жаль, что занятия проходят всего два раза в неделю. Хочется заниматься чаще!

Ирина, горячая поклонница Zumba

Я начала посещать занятия Zumba по рекомендации подруги, которая рассказала мне, что это очень легкий и позитивный формат. Пошла на урок из интереса и очень увлеклась – не так давно я даже участвовала в Zumba-флэшмобе! «Втянуться» было легко – эти занятия прекрасно подходят новичкам. Zumba помогла мне сделать долгую и холодную зиму теплой и радостной, и сейчас, когда начались дачные хлопоты, не пропускаю ни одного класса. Zumba дает очень мощный эмоциональный заряд. Мои домашние отметили, что после занятий я «приношу» его домой, а радовать любимых всегда приятно!

Гузель, занимается Zumba три года

Обожаю Zumba! И обожаю уроки Алены! Она потрясающий тренер – всегда позитивна, отдает танцу всю себя и раскрывает нас – дает поверить в себя, почувствовать себя в танце! На этих занятиях я нахожусь в другом мире – в чудесном мире Zumba. И ухожу вдохновленная, с уверенностью в том, что все будет хорошо, у меня все и всегда в жизни получится!