

## Zumba fitness integruje pokolenia

data aktualizacji: 2023.07.27 autor:



(Fot. Joanna Młynarczyk)

**- W dni powszednie widzimy się codziennie, oprócz piątku - mówi Monika Wicińska, trener zumbi fitness. - Bardzo dużo pań przychodzi, panowie też mogą wziąć udział, ale się wstydzą. W sumie jest nas około 40 osób - dodaje.**

- Można do nas dołączyć nawet z ulicy i tak się też dzieje. Ludzie słysząc muzykę, zatrzymują się, patrzą, w końcu dołączają i na kolejne zajęcia już przychodzą - mówi Monika Wicińska.

Zumba fitness jest to połączenie tańca z elementami fitnessu. To proste kroki, dla wszystkich, dlatego rozpiętość wiekowa uczestników jest bardzo szeroka - od 20 lat nawet do 70 lat.

- Tańczymy do muzyki latino, a ta powoduje, że biodra same się kręcą - mówi Monika Wicińska. - Na tych zajęciach wiek się zaciera, wszyscy mamy uśmiech na twarzy. Wszystkie troski, kłopoty na godzinę zostawiamy za balustradą i na scenie amfiteatru każdy tańczy jak potrafi, we własnym stylu patrząc na instruktora. Tańczymy, śpiewamy, krzyczymy, piszczymy, dobrze się bawimy i dzielimy się dobrą energią - podkreśla instruktorka.

Zajęcia dostosowane są do możliwości uczestników i każdy jak potrafi.

- W zumbie fajne jest to, że kroki są naturalne, nie ma tu żadnej techniki, a ten naturalny ruch nie powoduje kontuzji. Każdy tańczy we własnym stylu patrząc na instruktora. Tańczymy, śpiewamy, krzyczymy, piszczymy i dobrze się bawimy.

Zajęcia odbywają się w parkowym amfiteatrze.

jm

Źródło: <https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/42449-zumba-fitness-integruje-pokolenia>