

# DETSKÁ ZUMBA



- podporuje u detí rozvíjať zdravý životný štýl a kondičné cvičenie ako prirodzenú súčasť ich detského života (nie len ako hodinu, ktorú budú navštevovať),
- inšpiruje deti vyjadriť seba samých prostredníctvom pohybov a hry, zatiaľ čo efektívnym spôsobom zlepšuje svoje celkové zdravie a duševnú pohodu.

## Hlavné výhody:

- zábava - uvoľnenie energie,
- cvičenie - telesná zdatnosť, koordinácia, vyváženosť,
- sociálne začlenenie,
- vytváranie priateľských väzieb, tímová práca,
- naučí deti organizačným schopnostiam, rozvíja sa vedenie,
- naučia sa športovému správaniu,
- sebadôvera, sebaúcta,
- kreativita, predstavivosť,
- priestorová orientácia,
- udržať deti mimo dosahu mobilu, televízie.

## Program Zumba Kids:

- je navrhnutý pre deti vo vekovej kategórii 7-12r. ako kombinácia pohybov, hry a spoločenstva pomocou hudby v rámci hodiny určenej pre deti,
- je určený pre všetky deti,
- hodina je nastavená ako tanečná párty s vysokou dávkou energie ľahko zvládnuteľných pohybov, ktoré deti milujú - ako je hip-hop, reggaeton, cumbia,

