

**Zumba® Toning** reprezintă un program inovativ de antrenament, ce îmbină dansul și fitness-ul, ducând clasele inițiale de Zumba® la un nivel superior, bazându-se pe folosirea ganterelor ușoare pentru tonifiere.

**Zumba® Toning** este provocator, diferit, eficient, creat în scopul creșterii anduranței. Acest program de dans și tonifiere pe ritmuri latino aduce nou o combinație a ritmurilor în cadrul aceleiași melodii, accentuând astfel buna dispoziție: Latin Disco, Reggaeton-Cumbia, Conga Hip-Hop, Merengue Hip-Hop, Reggaeton-Belly Dance, Techno și Salsa. Clasele oferă participanților un antrenament sigur și eficient, care le va redefini întregul corp!

**Zumba® Toning** aduce aceeași atmosferă de petrecere pe care o întâlniți la toate clasele de Zumba®, ritmurile pline de pasiune fiind cele care creează dependență, făcând participanții să se simtă bine de fiecare dată și să revină. Aceștia vor învăța cum să folosească greutățile de tip Toning Sticks, care sunt de o greutate ușoară precum maracas, pentru a intensifica ritmul și a tonifica toate zonele cu probleme, incluzând brațele, abdomenul și coapsele.

**Zumba® Toning** este rutina perfectă pentru cursanții care doresc să-și tonificeze corpul și în același timp să se simtă excelent!

### **Beneficii ale programului ZUMBA® TONING:**

Îmbunătățește tonifierea/definirea/forța musculară

Îmbunătățește echilibrul și postura

Influențează funcțiile metabolice

Modifică procentul masă musculară/grăsime

Îmbunătățește funcțiile neuromusculare

### **Beneficii ale îmbinării dansului și greutăților în același timp:**

Îmbunătățește anduranța cardiovasculară

Îmbunătățește anduranța musculară

Îmbunătățește densitatea osoasă și ca urmare previne osteoporoza

Îmbunătățește mobilitatea articulară

Îmbunătățește postura, coordonarea

Îmbunătățește funcția cognitivă

Mărește numărul de calorii consumate, ajutând la controlul greutății corporale

{youtube}j1b91Wxzblw{/youtube}