

## ZUMBA

Zumba je dinamična plesno-športna vadba, ki jo je v 90. letih prejšnjega stoletja razvil kolumbijski plesalec in koreograf Alberto "Beto" Perez 🇵🇪. V kolumbijskem slengu zumba pomeni "gibati se hitro in se pri tem zabavati", saj vadba združuje aerobiko in različne vrste plesov (reggaeton, hip-hop, salsa, sambo, mambo, merengue...), spremlja pa jo energična latinsko-ameriška glasba.



- [Zumba kids - I like to move it](#)
- [Zumba kids - Minions](#)
- [Shut up & dance](#)
- [Zumba dance](#)
- [Zumba - salsa](#)
- [Zumba - bachata](#)

#vadi doma #ostani v gibanju

Ali veš:

- 🇵🇪 da vadbo tedensko obiskuje okoli 15 milijonov ljudi, in sicer na 200.000 lokacijah v 180 državah
- 😊 da po 1 uri take vadbe telo porabi okoli 300 - 600 kalorij
- 😊 da se sproščajo snovi (endorfini), ki izboljšujejo počutje

Pripravila Vesna Muha