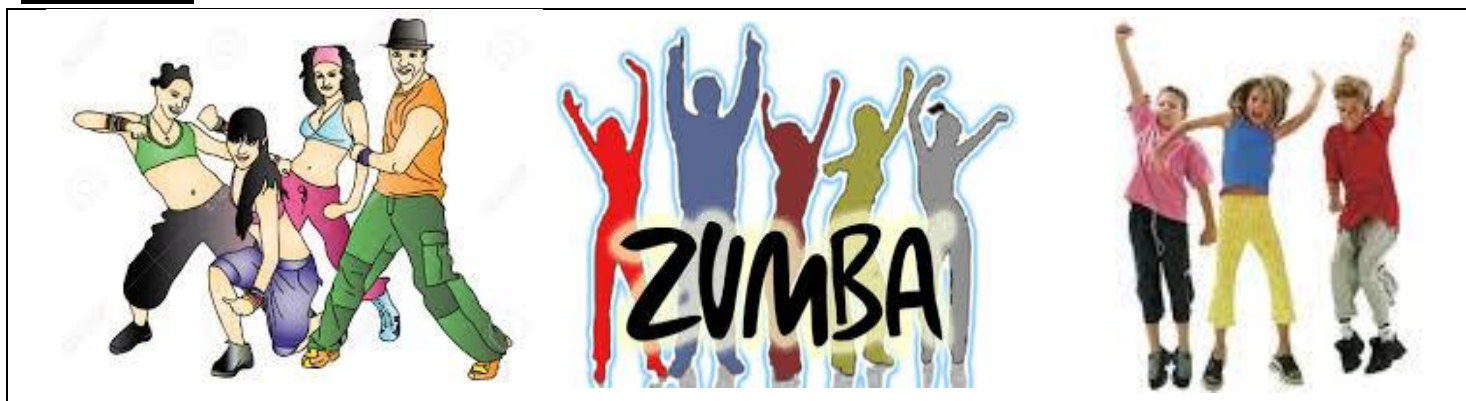


MODALIDADE

ZUMBA e ZUMBA KIDS

IMAGENS



METODOLOGIA

ZUMBA - é uma modalidade latina, que mistura passos de dança e ginástica, elimina centenas de calorias de uma forma divertida, turbinando a saúde, o humor e a disposição. Dançar os mais diversos ritmos, acompanhando as coreografias com facilidade.

ZUMBA KIDS - as aulas oferecem rotinas direcionadas especialmente para as crianças, com base nas coreografias originais de Zumba. Dividimos os passos e adicionamos jogos, atividades e elementos de exploração cultural na estrutura da aula. As crianças podem socializar com amigos e divertir-se ao som das músicas que mais gostam.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS

✓ Coordenação Motora	✓ Emagrecimento
✓ Ritmo	✓ Disposição
✓ Reflexo	✓ Tonificação Muscular

HORÁRIOS

<u>Horário</u>	<u>Dias da Semana</u>	<u>Idade</u>	<u>Professor</u>
19:10 às 20	Quinta	12 anos acima	Sulo
17:30 às 18:20	Sexta	12 anos acima	Sulo
9:20 às 10:10	Quarta / Sexta	de 4 a 11 anos	Bruna

INVESTIMENTO

<u>Vezes / Semana</u>	<u>PLANO</u>			
	<u>MENSAL</u>	<u>TRIMESTRAL</u>	<u>SEMESTRAL</u>	<u>ANUAL</u>
1 x Semana	90,0	85,0	70,0	60,0
2 x Semana	130,0	115,0	85,0	75,0
3 x Semana	160,0	135,0	100,0	90,0
4 x Semana	180,0	155,0	125,0	110,0