

ZUMBA FITNESS



<https://www.youtube.com/watch?v=aa4JI0XgI5Q>

La Zumba es una disciplina Fitness que mezcla varias disciplinas enfocada a tener un cuerpo saludable y por otra desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.

La Zumba se puede practicar a cualquier edad y en cualquier momento.