

# EXTRAESCOLAR ZUMBA® 2022/23

## CPR PLURILINGÜE ANGEL DE LA GUARDA



### OBJETIVOS Y BENEFICIOS DE ZUMBA®

Innumerables beneficios a nivel físico (mantenernos activos y saludables, coordinación, mayor rango de movimientos, resistencia y condición física, conocer la importancia de calentar y estirar...), mental (memorización, concentración, creatividad, improvisación...), emocional (confianza en uno mismo al trabajar en el "miedo", "vergüenza", "carácter introvertido", bienestar al generar las famosas hormonas de la felicidad, ayuda a expresar y canalizar emociones mediante el baile,...) y social (compañerismo, interacción social,...).

### EQUIPAMIENTO RECOMENDADO

- ✓ Ropa cómoda, preferiblemente ropa deportiva y camiseta de recambio (se suda mucho).
- ✓ Prenda de abrigo para después, en días fríos.
- ✓ Botellita de agua (SI o SI, imprescindible) y toallita para el sudor.

### LAS CLASES

1 día a la semana (jueves) por duración de 1h (de 16h a 17h) que consistirá en: calentamiento, diferentes canciones coreografiadas y entre medias juegos musicales que fomenten la participación y creatividad de todos, y terminaremos con un estiramiento.

### ALUMNOS

Dirigido a alumnos de 6 a 12 años (edad orientativa). Grupo mínimo de 10 asistentes para realizarse la actividad y el máximo dependerá del aforo de las instalaciones que dispongamos para llevarla a cabo.

### TARIFA Y GESTIÓN PAGOS

- ✓ De 10 a 15 alumnos = 20€/mes (2º hijo 18€/mes).  
16 alumnos o más = 18€/mes (2º hijo 15€/mes).
- ✓ De Octubre 2022 a Mayo 2023, durante días lectivos.
- ✓ Se deberá pagar la actividad dentro de los 5 primeros días de mes, pudiendo elegir la forma de pago:

Bizum: 678.390.722 (Elena Castro)

Transferencia: ES36.0186.6001.8305.0686.9564 (Banco Mediolanum)

Efectivo: En sobre cerrado mediante el/la alumn@.

Asunto: Nombre Alumn@s / Mes / Nombre Cole

Ej: (Carmen y Javier Pérez / Octubre / Ángel de la Guarda)

## LA PROFE



Elena Castro, 38 años, Nigrán.

Más de 2 años como Instructora Zumba® Oficial impartiendo clases en Vigo, Val Miñor y Baixo Miño (Gimnasios, Asociaciones de Vecinos, Centros Culturales, Campamentos de Verano, Ayuntamientos...), eventos de distinta índole a nivel nacional y sin olvidarnos del mundo virtual y sus sesiones de Zumba® online.

Para más info, aquí mi perfil como Instructora Oficial Zumba®:  
<https://www.zumba.com/es-ES/profile/maria-elena-castro-costas/1853297>

## SESIONES EXTRAORDINARIAS CON TEMÁTICA FESTIVA

En Festividades Especiales del Año, tales que: Samaín/Halloween, Navidades, Carnavales,... Impartiremos Sesiones Especiales con coreografías y canciones típicamente de esa festividad.

