

## INSTRUCTOR DE ZUMBA FITNESS - BÁSICO 1

### CONTENIDOS

1. ZUMBA FITNESS® DESARROLLO E HISTORIA.
2. LA CIENCIA DEL PROGRAMA DE ZUMBA®.
3. LA ENTRADA EN CALOR Y LA RELAJACIÓN.
4. LA FÓRMULA ZUMBA®.
5. PUNTOS ESENCIALES DE LA MÚSICA DE ZUMBA FITNESS®.
6. PASOS BÁSICOS DE ZUMBA FITNESS® B1.
  - MERENGUE
  - Salsa
  - CUMBIA
  - REGGAETON
7. FORMATO Y ESTRUCTURA DE LAS CLASES DE ZUMBA®.
8. RESPALDO E INFORMACIÓN PARA INSTRUCTORES DE ZUMBA®.
9. CONSIDERACIONES ACERCA DEL EQUIPO.
10. OTROS CURSOS DE ZUMBA FITNESS®.

EN