

Giulianova. Domenica “in movimento” grazie allo zumba.



Lungomare di Giulianova FOTO ARCHIVO

11 istruttori a disposizione, il 3 Ottobre dalle 10.30, in piazza del Mare. Patrocinato dall' amministrazione comunale, l'evento più movimentato di ottobre si terrà domenica prossima in piazza del Mare, a partire dalle 10.30. Undici istruttori, provenienti dalle province di Teramo, Pescara e Ascoli Piceno, saranno gratuitamente a disposizione per trascinare appassionati e neofiti nel vortice di questa originale forma di fitness musicale che promette intrattenimento e salute. “E' soprannominato anche “allenamento senza sacrificio” – spiega il consigliere Carina Di Valerio, che per prima ha proposto l'iniziativa – Nello spirito di chi lo ha inventato, infatti, lo zumba aspira al divertimento prima ancora che al beneficio fisico. Quasi dimenticando di star allenandosi, in realtà, chi lo pratica perde in un'ora fino a 800 calorie. Socialità, giovialità e cura di sé sono i tratti distintivi di questa disciplina che concilia il ballo al ritmo di musiche afro-caraibiche e l'attività fisica in senso stretto. Invito tutti ad essere domenica in piazza del Mare, per un'esperienza che potrà essere un'autentica sorpresa”.