



OFERTA ACTIVIDADES FORMATIVAS ONLINE PARA EL CENTRO 14

PERIODO: MESES DE MAYO Y JUNIO DE 2020.

Título del taller:	ZUMBA LIVE ONLINE
Descripción:	ZUMBA ES UNA ACTIVIDAD FISICA QUE SE REALIZA A TRAVES DE COREOGRAFIAS CON MUSICA MAYORMENTE LATINA (SALSA,CUMBIA,REGGAETON,ENTRE OTROS)
Objetivos:	<p>1.- Posibilitar el acceso a una rutina deportiva semanal desde casa con el fin de evitar posibles situaciones de riesgo ante la situación epidemiológica actual.</p> <p>2.- Fomentar el hábito deportivo diario, enseñando a nuestr@s alumn@s a convertirse en personas activas que sepan relacionar el trinomio deporte-salud-bienestar.</p> <p>3.- Ofrecer una alternativa de ocio que se convierta en un entretenimiento sano y saludable, es decir, estimular la práctica del deporte en el/la alumna@ como una alternativa saludable y sana dentro de su tiempo libre.</p> <p>4.- Evitar el sedentarismo que puede provocar la falta de motivación o las dificultades para la práctica deportiva tradicional de nuestr@s jóvenes ante la situación epidemiológica actual.</p> <p>5.- Dar a conocer alternativas deportivas para poder realizar en casa dentro de un entorno seguro.</p>
Contenidos:	SE REALIZAN COREOGRAFIAS ,CON INTERVALOS CORTOS DE TIEMPO DE DESCANSO,PUESTO QUE ES UN EJERCICIO CARDIO RESPIRATORIO A UN RITMO ESTABLE
Fecha de comienzo:	MARTES 12/05/2020
Duración curso:	DESDE EL MARTES 12/05/2020 HASTA EL MARTES 30/06/2020, 2 SESIONES A LA SEMANA, 1 HORA POR SESIÓN. TOTAL: 15 SESIONES.
Horario:	MARTES Y JUEVES DE 11:00 A 12:00 HORAS.
Requisitos por parte del alumnado:	LA CLASE A CUALQUIER NIVEL DE ALUMNADO ,ROPA CÓMODA ,BEBIDA PARA HIDRATAR ,GANAS DE HACER EJERCICIOS CON ALEGRÍA Y DIVERSIÓN. TOALLA
Modalidad de acceso a las sesiones:	ONLINE / LIVE STREAMING INSTAGRAM
Cómo inscribirse:	ONLINE.

Franja edad alumn@s:	De 14 a 30 años.
Ratio del taller:	EL LÍMITE DE INSCRITOS SERÁ EL QUE AGUANTE EL SOPORTE TÉCNICO DE LA PLATAFORMA INSTAGRAM.
Monitor/a del taller:	DORIAM MAYKEL CUBELO URRÁ
Entidad organizadora:	EDUCAP SERVEIS D'OCI S.L.