



**IN FORMA E IN SALUTE
A QUALSIASI ETA'**



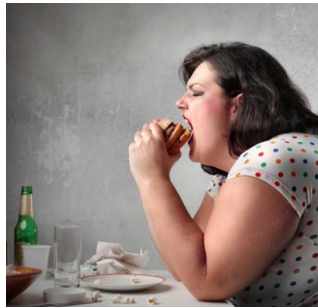


Il movimento è salute

E' scientificamente provato che l'esercizio fisico regolare può **minimizzare e in alcuni casi far regredire le conseguenze fisiologiche debilitanti** dovute ad una vita sedentaria.

Le evidenze dimostrano che fare attività fisica regolarmente rafforza le difese immunitarie, aumenta la resistenza dell'organismo, rallenta l'involuzione dell'apparato muscolo-scheletrico e di quello cardiovascolare e anche le capacità psico-intellettuali ne traggono giovamento.

L'attività fisica regolare aumenta l'aspettativa di vita prevenendo malattie croniche e condizioni disabilitanti e migliora la salute generale e il benessere.



Obesità e inattività

Le cause principali che portano all'obesità sono un'alimentazione ipercalorica e l'inattività fisica, che generano uno squilibrio tra calorie assunte e calorie bruciate. L'attività fisica consente non solo di bruciare calorie durante l'attività, ma anche di incrementare il metabolismo basale a riposo.

Un numero significativo di studi internazionali ha dimostrato che **obesità e inattività** possono portare a:

- *Ipertensione arteriosa
- *Malattia ischemica
- *Problematiche oncologiche
- *Diabete mellito tipo 2
- *Osteoporosi e artrosi
- *Depressione

Come intervenire:

- Rieducazione alimentare
- Supporto psicologico
- Esercizio fisico** > grande importanza per perdita del peso eccessivo e riabilitazione funzionale



Zumba fitness

E' un programma fitness musicale di gruppo che si svolge normalmente in palestra ma può essere praticato anche all'aria aperta.

Si tratta di **esercizio aerobico** perché utilizza l'ossigeno, insieme ai glucidi e ai lipidi, come "carburante" **ad intervallo** (Interval training) perchè alterna brani ed esercizi ad alta intensità a brani ed esercizi più soft.

La Zumba è un allenamento ricreativo, aerobico e di rinforzo che coinvolge tutto il corpo e permette di consumare parecchie calorie. Si potrebbe quindi definire che gli obiettivi primari dello Zumba sono: **Divertimento. Allenamento aerobico, quindi cardio circolatorio e polmonare, e di rinforzo muscolare.**



Zumba fitness _ attività analizzata da ACSM

American College of Sports Medicine ha analizzato l'attività di Zumba Fitness e varie specialità collegate (Gold, Toning). Nella tabella qui sotto sono indicati i benefici delle varie specialità di Zumba.



ZUMBA FITNESS	ZUMBA GOLD	ZUMBA TONING
Allenamento, divertimento, socializzazione.	<i>Tutti i benefici di Zumba fitness e ...</i>	<i>Tutti i benefici di Zumba fitness e ...</i>
Aiuta ad allentare le tensioni muscolari	Miglioramento della densità ossea, prevenzione dell'osteoporosi	Migliore tono/definizione muscolare
Allontana lo stress	Miglioramento della postura	Cambiamento del rapporto massa magra e massa grassa
Coinvolge tutti i muscoli del corpo, migliorando la forza e la resistenza, tono muscolare.	Miglioramento dell'equilibrio e della coordinazione	Miglioramento della densità ossea, prevenzione dell'osteoporosi
Maggiore flessibilità, mobilità articolare e raggio di movimento.	Miglioramento della funzione cognitiva	Migliore reattività delle fibre mediante l'allenamento
Ottimo esercizio che stimola il sistema respiratorio e cardiovascolare.	Miglioramento del controllo del movimento e dell'agilità	Migliore funzione neuromuscolare
Maggiore dispendio calorico, controllo del peso / perdita di peso. Si bruciano dalle 500 alle 800 calorie ogni lezione.		Migliore capacità di eseguire attività o vivere quotidianamente senza dolore



Zumba fitness per tutti _ varie specialità

Zumba Fitness: per chi vuole fare attività fisica divertendosi su ritmi coinvolgenti. Ottimo lavoro cardiovascolare, si bruciano dalle 500 alle 800 calorie a lezione

Zumba Gold: programma ideale per i principianti, per le mamme in attesa, per le persone che non possono saltare a causa di patologie alla colonna vertebrale o alle articolazioni e per persone over 65.

Zumba Toning: lezione dedicata alla tonificazione. Con l'aggiunta di pesi leggeri si aumenta la resistenza quindi il lavoro di tonificazione muscolare.

Zumba Kids: lezione divertente e stimolante per i bimbi dai 4 ai 6 anni e dai 6 agli 11.



SPORT & DANCE

Il 20 agosto 2012 è nata l'Associazione Sportiva Dilettantistica SPORT & DANCE, Codice Fiscale 94141240260 con lo scopo di promuovere l'attività di Zumba Fitness.

L'associazione è affiliata al CONI attraverso USAcli.

Gli allenamenti si svolgono a Treviso presso la palestra dell'Istituto Canossiano sito in Viale Europa 20.

Le iscrizioni sono aperte a tutti con modalità Associativa.

Info ingressi: <http://www.sportandance.it/infocorsi>

Statuto: <http://www.sportandance.it/sport-and-dance-treviso/statuto-asd-sport-and-dance-adequato-al-d-lgs-36-2021>

Regolamento: <http://www.sportandance.it/wp-content/uploads/2013/01/REGOLAMENTO.pdf>



Progetto Ridatti una Mossa

Dal 2016 ASD SPORT & DANCE è membro attivo di “Lasciamo il segno: la rete trevigiana per l’attività fisica” che e si è ufficialmente costituita, con un evento di sottoscrizione collettiva della Carta di Toronto, il 20 settembre 2012.

Dal 2016 **SPORT & DANCE** aderisce al Progetto «Ridatti una mossa» che prevede, durante i mesi estivi, attività motoria all'aria aperta, **gratuita per tutti**, nell'ambito dei lavori della Rete “Lasciamo il segno” di cui la Provincia di Treviso è fondatrice assieme **all'Ulss 9**.

L’obiettivo è quello di aumentare il livello di pratica motoria tra la popolazione, di diffondere una cultura fitness e sportiva finalizzata al benessere complessivo delle persone, mediante la messa a disposizione di spazi aperti pubblici per lo svolgimento non agonistico di attività motoria e la promozione di momenti di avvicinamento allo sport senza spese a carico degli utenti.

Con “RIDATTI UNA MOSSA” negli spazi aperti concessi dall'Amministrazione, le associazioni sportive partecipanti all'iniziativa tengono lezioni gratuite di varie discipline fitness e sportive tra cui ZUMBA FITNESS presentata da ASD SPORT & DANCE.





Zumba fitness_l'allenamento divertente

Zumba è puro divertimento, non è necessario saper ballare, i movimenti vengono ripetuti molte volte e quindi sono facilmente memorizzabili. **Lasciarsi andare è la parola d'ordine.**

L'obiettivo è fare movimento per migliorare la salute.

Zumba non è un'attività tecnica e non esistono gli errori. Alla base dello Zumba vi sono i passi di almeno quattro balli: merengue, cumbia, reggaeton e salsa. I passi base sono poi uniti a movimenti aerobici. Le coreografie sono composte da movimenti ripetitivi realizzati, almeno inizialmente, in maniera quasi meccanica proprio per permettere a tutti di poterli eseguire.

Una volta imparati i primi passi, l'attività seguirà un crescendo di coreografie e di intensità.

Una volta iniziata l'attività fisica, ci si renderà visibilmente conto dei benefici dello Zumba fitness.

ZUMBA FITNESS E' UN'ATTIVITA' ADATTA A TUTTI

Unisciti alla festa!



Contatti : ASD SPORT & DANCE Treviso

Viale Europa 20

sito www.sportandance.it e-mail info@sportandance.it

cell. 345 0238193

