

### **Zumba Urbà al Districte 6 de Terrassa**

Activitat de Zumba oberta a tots/es els veïns del D6 amb la voluntat de dinamitzar esportivament els barris on es realitzin les sessions .

#### **Proposta de dates:**

29/01/23, 12/02/23, 26/02/23, 12/03/23

#### **Proposta d'espais:**

Plaça Federico Lorca

Plaça Mil·lenari

#### **Descripció de l'activitat.**

Sessions de zumba en espais públics oberts per a totes les persones interessades en realitzar activitat física.

Les sessions tindran una durada de 1:30 hores amb la presència de 2 persones especialistes que dinamitzaran les activitats.

Les sessions seran realitzades sense registre previ per tal de facilitar la participació de totes aquelles persones interessades en poder fer l'activitat.

La sessió estrà dividida en un període d'escalfament, període d'activitat de zumba i període de tornada a la calma.

També es farà alguna parada per a la hidratació durant la sessió.

Les persones especialistes, confeccionaran la sessió de forma genèrica pensant en el la varietat de persones que puguin participar, sense demanar un alt grau d'exigència física

També tindrà en compte les possibles adaptacions de l'activitat per a persones amb capacitats diverses que participin de l'activitat.