

Mañana todos a bailar: mega-clase de zumba abierta a quien desee sumarse

28/06/2024



Con la idea de que vaya mucha gente, mañana sábado habrá una mega-clase gratuita de zumba, destinada a cualquiera que decida divertirse al aire libre. Una de las organizadoras, Graciela Martínez, adelantó detalles al respecto en diálogo con FM Vos (94.5) y con Diario San Rafael.

Una vez más se desarrollará en el paseo Rawson de Ciudad esta clase de zumba. “Convocamos a distintos instructores de San Rafael para que pueda dar la clase, y brindar a la comunidad una actividad física al aire libre. La verdad es que el lugar está lindo, es precioso y aparte aprovechamos a hacer el ejercicio”, señaló Martínez y agregó que los docentes a cargo –entre quienes ella misma se incluye– están verdaderamente

preparados.

A partir de las 16 de mañana, la clase tiene una duración aproximada a una hora, y en ese tiempo se bailan diversos ritmos, aunque no necesariamente los concurrentes deben saber bailar, porque no es que se enseñe a bailar sino que lo que se hace y pretende es que la gente se mueva, que disfrute la clase. Si bien a veces se piensa que las personas que no está en forma no toleran 60 minutos continuos de ejercicio, la mujer aseguró que el 99,9% de los presentes sí lo hacen, dado que se bailan temas con ritmos distintos, requiriendo algunos más energía que otros.

“Hay ritmos que requieren más intensidad que otros, entonces se hace una clase llevadera”, aseguró.

Los docentes a veces van con sus grupos propios, conformados por alumnos que reciben clases en otra parte. “Compartimos una linda tarde; muchos se llevan su mate y terminan comiendo cosas que no son dietéticas, pero luego de hacer la actividad, merecido lo tienen”, aclaró.