

Zumba Fitness in piazza Unità con Sandra Gio

Trieste (TS) - La Zumba arriva anche a Trieste. In occasione della XXVI edizione della Maxi staffetta "24 x 1 ora", che si terrà sabato 8 settembre in Piazza dell'Unità, Sandra Gio - dopo aver calcato lo stesso palco lo scorso anno - presenterà due esibizioni di Zumba Fitness (alle ore 18 e alle ore 20) con una base musicale mixata per l'occasione.

Si ballerà su ritmi caraibici quali:

salsa, merengue, samba, reggaeton, bachata e non solo... Nelle coreografie di Sandra Gio c'è posto anche per il fascino suggestivo della danza del ventre su un brano di Shakira.

La Zumba nasce nella mente ed esce dai piedi di Alberto Perez, in arte Beto, guru del fitness californiano (e coreografo di Shakira). L'istruttore, di origine colombiana, un giorno è stato costretto ad improvvisare la lezione perché aveva dimenticato i cd previsti: ed ecco la Zumba, un mix esplosivo di danze caraibiche, affrontate come una lezione di aerobica.

Negli Stati Uniti spopola immediatamente anche grazie allo slogan: "it's not a workout, it's a party" (non è una fatica ma una festa). In realtà, proprio di questo si tratta: si suda, si fa fatica si bruciano calorie. E fa sorridere e divertirsi.

La Zumba fitness unisce gli effetti benefici dell'aerobica low impact (basso impatto) con il dinamismo e la sensualità delle danze sudamericane, attraendo chi vuole bruciare calorie e aumentare il proprio sex appeal con nuovi passi di danza. Il segreto di tanto successo è presto spiegato: può essere praticata a vari livelli di intensità, serve al corpo, alla mente ma soprattutto al cuore perché quando balli e ti diverti, anche il cuore è felice.

Paladina e importatrice di questa disciplina, non solo a Trieste ma in tutta la regione, è appunto Sandra Gio, che ha seguito Beto Perez nei suoi vari stages in giro per l'Italia fino a conseguire la certificazione all'insegnamento.

Sandra Gio inizia con lo studio della danza classica, passando poi alla danza moderna. Frequenta vari corsi di ballo tra cui hip hop, danze latino americane e tango argentino. Nel 2000 dopo un periodo di studio a Cuba consegue un attestato di "salsa cubana" e "son cubano" presso l'Istituto Superior de Arte de La Habana (Cuba), e si appassiona di questi ultimi. Successivamente partecipa a vari stages di danze caraibiche; gli ultimi, proprio con lo staff di animazione di Fernando Sosa del Tropicana di Milano.

Sandra Gio insegna Zumba a Trieste e in regione proponendo corsi annuali e stages. Per informazioni: cell. 3932129545, e-mail: alexsalseira@virgilio.it - myspace.com/zumbas.

