



Betsy Dopico, star della zumba, con Sandra Gio, la vulcanica insegnante triestina che ha promosso l'evento: in arrivo fan da tutta Italia e dalla Slovenia

Lezione di zumba con Betsy nell'unica tappa italiana

**Balli latinoamericani e buona musica aiutano a tonificare il corpo ad ogni età
Masterclass il 12 novembre protagonista l'insegnante cubana in arrivo da Miami**

Sabato 12 novembre al palasport di Aquilinia a Muggia è in programma l'unica tappa italiana di Betsy Dopico, che arriverà da Miami per una masterclass di Zumba, il fitness che nell'ultimo anno ha catturato migliaia di italiane e anche a Trieste sta spopolando ormai da tempo. A promuovere l'evento Sandra Gio, vulcanica insegnante triestina che invita tutti gli amanti della disciplina a partecipare. Le porte del palasport si apriranno alle 11, l'inizio della masterclass con Betsy è previsto alle 12. Poi dalle 13 fino alle 13.30 circa ci sarà un intervento del Team Zumba Trieste di Sandra Gio. I posti sono limitati e per informazioni e prenotazioni è necessario cliccare esclusiva-

mente sul sito www.zumbacon-sandragio.com. L'evento non è aperto agli spettatori, non si potrà quindi assistere alla mattinata, ma solo partecipare.

Betsy Dopico, nativa di Cuba, Zumba Educational Specialist, vive e insegna a Miami, al Daf Studio insieme a Beto Perez, che per primo ha dato vita a questo nuovo modo di mantenersi in forma con un mix di ballo e ottima musica. Betsy ha assistito per la prima volta a una lezione in Messico. «È stato meraviglioso vedere che c'era un programma divertente che rende l'allenamento piacevole», racconta. «Zumba Fitness incorpora stili di ballo di provenienza latina e internazionale. Quando sono arrivata in Messi-

co da Cuba, per me era difficile ballare ma quando ho scoperto il programma Zumba, con i ritmi tipici del mio Paese, è tornata la voglia di scendere in pista. Mi sono sentita per la prima volta nuovamente legata alla mia cultura».

Betsy è presente a fianco di Beto Perez in gran parte dei programmi Zumba dedicati e studiati per gli istruttori certificati di tutto il mondo. Partecipa a tutte le convention a Orlando in Florida, dal 2009, ed è anche sul palco del Zumbathon Concert 2011, insieme al cantante Pitbull. La masterclass di sabato 12 novembre ad Aquilinia è stata organizzata da Sandra Gio in collaborazione con l'associazione Meta Turisti. «Siamo orgo-

gliosi - anticipa Sandra - visto che per Betsy sarà l'unica data in Italia. Stanno arrivando prenotazioni da tutto il paese e anche dalla Slovenia. Un vero successo». La stessa insegnante triestina è volata più volte a Miami e ormai da anni ha portato a Trieste la disciplina con grandi soddisfazioni. «Lo scopo dello Zumba è raggiungere la forma fisica ballando al ritmo delle danze latine e anche della danza del ventre. Il segreto di tanto successo è presto spiegato: può essere praticata a vari livelli di intensità, senza limiti di età, serve al corpo, alla mente ma soprattutto al cuore. Perché quando balli e ti diverti, anche il cuore è felice».

Micol Brusaferrò