

# Tempo di Zumba da Trieste a Grado

Il gruppo guidato da Sandra Gio pronto a danzare al Parco delle Rose ad agosto



Lo Zumba torna anche a Grado

Il gruppo triestino di Zumba dell'insegnante Sandra Gio sarà tra gli ospiti del Festival Latino in programma al Parco delle Rose di Grado il 6 e 7 agosto, dopo aver partecipato con successo già alla scorsa edizione. Le ragazze presenteranno alcune esibizioni della disciplina che porta in pista, e in questo caso sul palco, i ritmi e l'energia di una danza innovativa. Il Disco Latino Festival viene organizzato ormai da anni con successo e propone al pubblico ogni pomeriggio e poi alla sera musica con band dal vivo e le performance delle migliori scuole di ballo della regione. Anche quest'anno nel fitto pro-

gramma è inserita quindi lo Zumba, la disciplina ideata dal colombiano Alberto Perez, guru del fitness e coreografo di Shakira, che quest'anno ha riscosso un grandissimo successo a Trieste, con tantissimi iscritti nei vari corsi proposti. Il gradimento degli sportivi è iniziato negli anni passati negli Stati Uniti con spettacoli e convention e anche grazie allo slogan "it's not a workout, it's a party", non è una fatica ma una festa. «Lo scopo dello Zumba è raggiungere la forma fisica ballando al ritmo delle danze latine, come il merengue, la samba, la salsa, il reggaeton, la cumbia e non solo, nelle coreo-

grafie c'è posto anche per il fascino suggestivo della danza del ventre - spiega l'insegnante triestina nel suo sito [www.zumbaconsandragio.com](http://www.zumbaconsandragio.com) -. Zumba Fitness unisce gli effetti benefici dell'aerobica low impact, a basso impatto, con il dinamismo e la sensualità delle danze sudamericane, attirando 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, senza limiti di età, serve al corpo, alla mente, ma soprattutto al cuore perché quando balli e ti diverti, anche il cuore è felice». (m.b.)