

## Жители Дорогомилово борются с осенней хандрой танцами в стиле «Зумба»

27.10.2015

**26 октября в клубе «На Ермолова» провели открытый урок для всех жителей района, желающих попробовать свои силы в популярном фитнес-направлении «Зумба».**

«Зумба» – «взрывная» смесь элементов аэробики и различных танцевальных стилей, исполняемых под зажигательную ритмичную музыку. Она входит в десятку самых популярных фитнес-направлений: «Зумбой» занимаются более 12 млн человек во всем мире. В это число входят и жители района Дорогомилово, многие из них – страстные поклонники «Зумбы», не пропускающие ни одной тренировки.

Так, например, Светлана Сивашова сетует, что занятия не проводятся ежедневно: она готова «зажигать» в зале все свободное время. «Я занимаюсь уже два года и заметила, что «Зумба» – разная. У каждого инструктора – особенный стиль, собственные предпочтения в музыке, поэтому важно найти «своего» тренера, чтобы занятия приносили максимум удовольствия, – говорит Светлана Сивашова.

Тренер клуба «На Ермолова», член Международной сети инструкторов «Зумбы» Татьяна Варюхина подтверждает: «Зумба» действительно разная. Есть специальные классы для пожилых людей, для детей, занятия с гантелями, степ-платформами, со стулом, в зале и даже на берегу водоема.

– Мы проводим открытые уроки, чтобы привлечь жителей района к занятиям спортом, – рассказывает Татьяна Варюхина. – Наша задача – показать все разнообразие существующих фитнес-программ. Посетив мастер-класс и попробовав свои силы хотя бы на одном занятии, можно подобрать стиль по душе. Но «Зумбу» недаром называют феноменом в сфере фитнеса: это ни на что не похожая танцевальная программа. Секрет ее популярности в том, что на занятиях можно дать выход накопившимся эмоциям. Отличная разрядка: покричали, потанцевали – и осенней хандры как не бывало.

– «Зумба» – прекрасное доказательство того, что спортом можно заниматься весело и с удовольствием, – делится впечатлениями посетительница клуба «На Ермолова» Нелли Симбирева. – Заряд бодрости сохраняется надолго, до следующего занятия точно хватает.

Светлана Галкина



---

Адрес страницы: <http://dorogomilovo.mos.ru/presscenter/news/detail/2259836.html>

---

[Управа района Дорогомилово](#)