

gym

DI SABRINA COMMIS

QUATTRO SALTI IN PALESTRA

È IL TREND CHE ARRIVA DAGLI USA:
DALLA ZUMBA AL MUSICAL STYLE,
PER BRUCIARE CALORIE BALLANDO

Pronti a indossare le sneaker da ballo e seguire il nuovo trend che arriva dagli Usa? Perché, come in tv, anche in palestra si balla a più non posso e si bruciano tante calorie divertendosi. Fra le danze proposte la più seguita è la "zumba fitness" (www.zumba.it). Ideata dal trainer colombiano Beto Perez (nella foto), ballata da Shakira nei suoi concerti, è un vero fenomeno: la praticano 12 milioni di appassionati e unisce ritmi latini come salsa, rumba, merengue, mambo, axe e tango ai classici movimenti aerobici. I risultati? Garantiti anche per chi ha chili da eliminare e non ha mai fatto una piroetta. E dall'8 marzo si balla pure in acqua con "acqua zumba": tuffi, allungamenti, piroette per un originale workout a mollo (www.skorpioncenter.it). Per gli appassionati di Broadway, "musical & style" ricalca invece i passi dei più famosi musical con semplici ma scenografiche coreografie. Ottimo per stare in gruppo, tonificare corpo e mente, sentirsi anche per poco protagonisti di capolavori quali *Evita*, *Grease*, *Cabaret* (www.getfit.it). E se amate lo "street style", potete provare i diversi stili, dall'hip hop al popping, mixati in 60 minuti di puro divertimento. Brucerete più di 250 calorie con il sorriso (www.virginactive.it).

