



## Latin freestyle aerobik (korábban Zumba)

**Ezen a kurzuson egyszerre van jelen a latin-amerikai temperamentum az aerobik edzéssel.**

Olyan táncos fitness program, ami ötvözi a különféle latin-amerikai táncok mozdulatait az aerobik lépéseivel, fergeteges hangulatot teremtve ezzel. A tempóváltozások, a kardio-edzés, az erősítés minden izomcsoportot megmozgatva egyszerre alkalmas alakformálásra és zsírégetésre, remek felfrissülést nyújtva az egész testnek. Nem szükséges a különféle latin táncstílusok profi ismerete, hiszen a cél a zenére hangolódás, a kikapcsolódás. Nincsenek kötött lépések, megszokott sémák, csak ellazulás, buli és latin fiesta. Lényege a résztvevők kötetlen formában történő, szabad mozgása, melyhez az oktató csak mint "előtáncos" ad instrukciókat.

**Oktató:** [Szabó Adrienn](#) [1]

**Időpont:** hétfő 17:00-18:30

**Helyszín:** PTE Táncterem (Ifjúság útja 6. B épület)

A regisztrációhoz kérjük, jelentkezzen be az oldal jobb alsó sarkában lévő ikonra kattintva! Amennyiben probléma merülne fel, kérjük, frissítse az oldalt!

## [REGISZTRÁCIÓ](#) [2]

---

**Forrás webcím:**[https://tancolo.pte.hu/hu/kurzus/latin\\_freestyle\\_aerobik](https://tancolo.pte.hu/hu/kurzus/latin_freestyle_aerobik)

### Hivatkozások

[1] [http://tancolo.pte.hu/hu/szabo\\_adrienn#overlay-context=hu/tartalom/oktatok](http://tancolo.pte.hu/hu/szabo_adrienn#overlay-context=hu/tartalom/oktatok) [2]  
[https://tancolo.pte.hu/hu/latin\\_freestyle\\_aerobik\\_latin\\_freestyle\\_aerobic\\_20182019\\_ij](https://tancolo.pte.hu/hu/latin_freestyle_aerobik_latin_freestyle_aerobic_20182019_ij)