

EĞİTİM ADI:	ZUMBA
LOGO	
EĞİTMEN ADI:	Büşra MERİÇLİ
EĞİTİM TANITIM YAZISI:	Zumba: Eğlenceyle sporu buluşturan enerji patlaması! Zumba, Latin ritimlerinden dünya müziklerine uzanan enerjik yapısıyla spor yapmayı bir eğlenceye dönüştüren bir dans fitness programıdır.
EĞİTİM GEREKSİNİMLERİ:	Spor kıyafetler, temiz spor ayakkabı, havlu

EĞİTİM PLANI (6 HAFTALIK OLACAK)

HAFTA	ETKİNLİK - KAZANIM ADI	AÇIKLAMA
1. HAFTA	Başlangıç ve Ritim oturtma	Temel adımları öğrenmek
2. HAFTA	Adımları Pekiştirmek	Kardiyo kapasitesini arttırmaya başlamak
3. HAFTA	Tempoyu Arttırma	Kalori yakımını yükseltmek
4. HAFTA	Orta Seviye Zumbaya Geçiş	Tempoyu oturtmak
5. HAFTA	Yoğunluğu Arttırma	Güç , dayanıklılık ve ritmi ileri seviyeye taşımak
6. HAFTA	En Yüksek Performans	En yüksek enerjiyle dans etmek