

# Tańczyć każdy może

Czy wiecie, że:

- Taniec wyzwala pozytywne emocje
- Poprawia kondycję i wydolność organizmu
- Poprawia koordynację ruchową
- Rzeźbi ciało i poprawia samopoczucie
- Wzmacnia mięśnie nóg i pośladków oraz kręgosłup
- Pozwala zgłębić tajniki miękkości i płynności ruchów ciała
- Usprawnia pracę układu krążenia oraz układu trawiennego
- Powoduje utratę tkanki tłuszczowej

Czy wiecie, że do rozpoczęcia przygody z Zumbą, polecana jest Zumba gold? Zajęcia oparte są na podobnej formule, co Zumba klasyczna, a podstawowa różnica dotyczy intensywności i tempa. Zobaczcie jak trenują ten taniec seniorki z Olsztyna.

Autorzy: Tadeusz Szczubiał, Jan Borysiuk

Linki:

1. Seniorzy potrzebują integracji i aktywnej formy spędzania czasu [Seniorzy potrzebują integracji i aktywnej formy spędzania czasu. Czy finanse Jarockiej Akademii Trzeciego Wieku w Olsztynie na to pozwolą? – Gazeta Olsztyńska \(gazetaolsztyńska.pl\)](#)

2. Jarocka Akademia Trzeciego Wieku świętowała 10-lecie [Jarocka Akademia Trzeciego Wieku świętowała 10-lecie działalności \(olsztyn24.com\)](#)

— — —

**Film zawiera treści chronione prawem autorskim.**

**Radio SoVo udostępnia powyższy film z kanału YouTube autora Jana Borysiuka: [Zumba Gold JATW Olsztyn – YouTube](#)**

Właściciel poniższych utworów zezwolił na ich wykorzystanie w filmie.

Amigos Nada Mas

W filmie wykorzystano melodię tego utworu

Treści znalezione we fragmencie: 3:43 – 5:53

Motion

W filmie wykorzystano melodię tego utworu

Treści znalezione we fragmencie: 9:53 – 13:11