
Оказание услуг по организации и проведению социально значимых мероприятий на регулярной основе в ответ на запросы и потребности городских жителей 18+ и их детей в развитии и поддержании физического здоровья в формате доступных людям любого уровня подготовки фитнес классов ZUMBA®.



ZUMBA®
ФИТНЕС

ИНИЦИАТИВА В РАМКАХ ПРОЕКТА
«ЖЕНЩИНА ЗА ЗДОРОВОЕ ОБЩЕСТВО»

Юлия Давыдова, ZEST™
образовательный специалист
Москва, ноябрь, 2021

ЧТО ТАКОЕ ZUMBA®?

ZUMBA® - танцевальная фитнес-программа на основе латинских и мировых ритмов.

Оригинальная «фитнес-вечеринка»

Программа ZUMBA® представляет собой эффективную танцевальную фитнес-вечеринку с легкими для следования за инструктором и сжигающими калории движениями в латиноамериканском стиле, которая уже давно произвела фурор в фитнес-индустрии.

Эта программа отлично сочетает в себе прогрессивную кардио тренировку (тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем) и укрепления общего тонуса тела, при этом избавляя от стресса и наполняя позитивной, жизнерадостной энергией

Программа, которой удалось объединить образ жизни, фитнес, развлечения и культуру в одно целое!



ПОСЕТИТЬ КЛАСС
ZUMBA® — ЭТО
«ВСЁ РАВНО ЧТО НА
ПОЛНОЙ СКОРОСТИ
НЕСТИСЬ ПО ШОССЕ
С ОПУЩЕННЫМИ
СТЕКЛАМИ, ВКЛЮЧИВ
РАДИО НА ПОЛНУЮ
ГРОМКОСТЬ».

— CHRISTINE LAGORIO, INC. MAGAZINE



В ЧЕМ ЖЕ УСПЕХ?

- **ПРОСТО** следовать за инструктором легко – справится даже новичок
- **ВЕСЕЛО** тренировка в формате фитнес-вечеринки, зажигательная музыка
- **ЭФФЕКТИВНО** идеальный баланс кардио, силовой и прогрессивной нагрузки, за 50 минут класс сжигается до 500 калории в зависимости от индивидуальных особенностей



обеспечение регулярной безопасной эффективной физической нагрузки с учетом возрастных физиологических аспектов

приобретение и/или сохранение функциональных навыков для повседневной деятельности для людей разных возрастных категорий

снижение влияния негативных факторов таких, например, как изменение социального статуса, феномена одиночества, психологического кризиса детского, подросткового, среднего, позднего возраста

обеспечение веселого и легкого социального окружения, повышение качества жизни

ZUMBA®

цели программы



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ & ФИЗИЧЕСКИЕ

- улучшение работы сердечно-сосудистой системы
- увеличение общей мышечной силы и выносливости
- увеличение плотности костной ткани - профилактика остеопороза
- сохранение, восстановление и улучшение гибкости
- улучшение диапазона движения
- улучшение осанки
- улучшение баланса и координации (стабильность и мобильность)
- совершенствование навыков контроля моторных функций
- увеличение расхода калорий - контроль веса или потеря веса
- улучшение способности выполнять ежедневную деятельность свободно и безболезненно

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

- снижение уровня стресса, тревоги
- расширение возможностей для социального взаимодействия
- расширение возможностей активно двигаться, танцевать и быть вовлеченным в общественную и социальную жизнь и человеческое общение
- улучшение познавательной функции
- повышение самооценки и ощущения общего благополучия - люди, посещающие классы ZUMBA®, отмечают явные изменения в настроении - оно повышается, приобретает перманентный характер, они начинают чаще улыбаться, как следствие, улучшается как восприятие самого себя (повышается самооценка), мира в целом, так и восстанавливаются и улучшаются отношения с окружающими, членами семьи, появляется новый круг общения, сообщество единомышленников с общими интересами, резко повышается лояльность

РЕГУЛЯРНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ КЛАССОВ
ZUMBA® РЕШАЕТ ЗАДАЧИ

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПРОГРАММЫ ZUMBA®



ZUMBA® Kids и ZUMBA® KIDS Junior

- для детей в возрасте от 4 до 7 лет и старше
- для детей в возрасте от 7 до 11 лет и старше



AQUA ZUMBA® - программа, адаптированная для водной среды



ZUMBA GOLD® - танцевальная фитнес-программа на основе латинских и мировых ритмов адаптирована для:

- Людей, имеющих медицинские противопоказания или физические ограничения, инвалидов, людей на колясках
- Людей, находящихся в реабилитационном периоде восстановления после болезней

ZUMBA® Sentao - интенсивная тренировка с использованием обычного стула.

ZUMBA® Toning - программа с использованием гантелей (стиков) легкого веса в виде маракасов, звук которых добавляет особого драйва тренировке.

ZUMBA® Step - танцевальная программа с использованием степ-платформы



БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО УРОК 2 РАЗА В НЕДЕЛЮ

КЛАСС ZUMBA® KIDS призван:

- Развить здоровый подход к образу жизни
- Внедрить фитнес как естественную часть ежедневной жизни ребенка
- Развить определенные необходимые качества

ЛИДЕРСТВО
УВАЖЕНИЕ
КОМАНДНАЯ РАБОТА
УВЕРЕННОСТЬ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

РЕГУЛЯРНОСТЬ для успешного достижения указанных целей программы
минимальное рекомендуемое к посещению количество классов составляет 2 раза в неделю
ДЛИТЕЛЬНОСТЬ от 30 до 45 мин в зависимости от возраста участников в группе

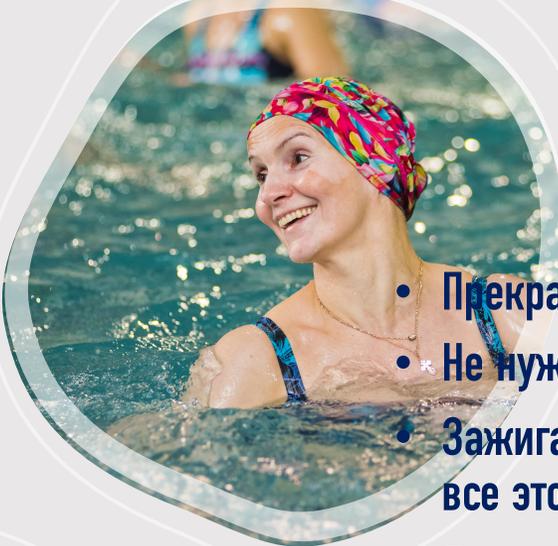
КООРДИНАЦИЯ
БАЛАНС
ДИСЦИПЛИНА
ПАМЯТЬ
КРЕАТИВНОСТЬ



...ное — отношение. Пусть
...яются вволю на лучшем
...м мероприятии для детей.
...и должны быть готовы



РЕГУЛЯРНОСТЬ для успешного достижения
казанных целей программы минимальное
рекомендуемое к посещению количество классов
оставляет 2 раза в неделю
ДЛИТЕЛЬНОСТЬ тренировки 45 минут



- Прекрасная альтернатива скучному плаванию
- Не нужно уметь плавать (занятия проводятся на мелкой воде)
- Зажигательная музыка, яркий инвентарь и харизматичный тренер – все это способствует улучшению настроения
- Лучшая и самая безопасная профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата
- Минимальная нагрузка на суставы человека
- Эффективная нагрузка на все мышцы одновременно, сердечно-сосудистую систему, а также целебное воздействие свойств воды на внутренние органы и лимфатическую систему
- Стимулирует активность, восстанавливает силы



Для успешного проведения аква фитнес регулярных, мастер-классов и фитнес-вечеринок необходимо:

1. Бассейн с мелкой водой (глубина от 1.20 м до 1.40 м)
2. Качественное музыкальное оборудование в зоне бассейна

ZUMBA GOLD® классы для людей на колясках

В дополнение существует танцевальная фитнес-программа, адаптированная для людей в инвалидных колясках.

Елена Колганова, ZIN™ - первый и пока единственный в России лицензированный инструктор программы ZUMBA® на коляске.



ВОЗМОЖНЫЕ ФОРМАТЫ ZUMBA®



РЕГУЛЯРНЫЕ КЛАССЫ онлайн/оффлайн

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ 50 минут

КОЛИЧЕСТВО ИНСТРУКТОРОВ 1 инструктор

КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ зависит от площади помещения – от 10 до 100

ФИТНЕС-ВЕЧЕРИНКА

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ не более 1,5 часов

КОЛИЧЕСТВО ИНСТРУКТОРОВ в зависимости от масштабов мероприятия количество инструкторов от 1 до 5-7

КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ в зависимости от площади помещения и масштабов события от 50 до 1000

МАСТЕР-КЛАСС

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ от 30 до 60 мин

КОЛИЧЕСТВО ИНСТРУКТОРОВ 1 инструктор

КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ в зависимости от площади помещения и масштабов события от 50 до 1000

МАСТЕР-КЛАСС с приглашением презентеров команды ZUMBA® в России и международных презентеров программы ZUMBA®

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ от 50 мин до 1,5 часов **КОЛИЧЕСТВО ИНСТРУКТОРОВ** команда презентеров

КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ в зависимости от масштабов события и площади помещения от 50 до 1000 и более

ZUMBATHON® - благотворительное мероприятие в виде ZUMBA® фитнес-вечеринки, открыта для общественности и нацелена на сбор средств и повышение осведомленности для выбранного объекта -- организации, фонда или конкретного человека, нуждающегося в помощи. Эти события могут быть организованы только лицензированными инструкторами ZUMBA®, получившими одобрение Zumba Fitness, LLC

ВАЖНО

ИНСТРУКТОР должен быть ЛИЦЕНЗИРОВАН – важно!

Юридическое лицо, организатор несет в полной мере ответственность за использование бренда ZUMBA® и всех спецпрограмм!

Формат программы и название классов или мероприятий с использованием зарегистрированной торговой марки ZUMBA® ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО через лицензированного инструктора!

Проверить актуальность лицензии инструктора возможно на официальном сайте Zumba.com – ссылка на его профиль должна быть активна – это единственное доказательство правомерности его действий с использованием торговой марки ZUMBA®

В обратном случае инструктор НЕ МОЖЕТ БЫТЬ привлечен к проведению классов и участию в мероприятиях – это влечет за собой ответственность всякого рода обеих сторон – как организатора, так и инструктора, который ввел в заблуждение организатора/работодателя

ДЛЯ УСПЕШНОГО ПРОВЕДЕНИЯ фитнес мастер-классов
необходимо:

1. Помещение (танцевальный зал)
2. Качественное музыкальное оборудование
3. В случае онлайн качественный мобильный и/или стационарный интернет/wifi соединение

ДЛЯ УСПЕШНОГО ПРОВЕДЕНИЯ фитнес-вечеринки
необходимо:

1. Помещение (танцевальный зал)
2. Качественное музыкальное и световое оборудование, включая микрофон
3. Наличие сцены или подиума (размер 2x4x1,5)



ПРОЕКТ

Оказание услуг по организации и проведению социально значимых мероприятий на регулярной основе в ответ на запросы и потребности городских жителей 18+ и их детей в развитии и поддержании физического здоровья в формате доступных людям любого уровня подготовки фитнес-классов ZUMBA®.



ZUMBA®

ФИТНЕС

ИНИЦИАТИВА В РАМКАХ ПРОЕКТА
«ЖЕНЩИНА ЗА ЗДОРОВОЕ ОБЩЕСТВО»

НОМИНАЦИЯ №6 «СПОРТ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ»

подготовлена Юлией Давыдовой, ZEST™
образовательный специалист
Москва, декабрь, 2021



Подробнее о Юлии в следующих слайдах



ЮЛИЯ ДАВЫДОВА, ZES™

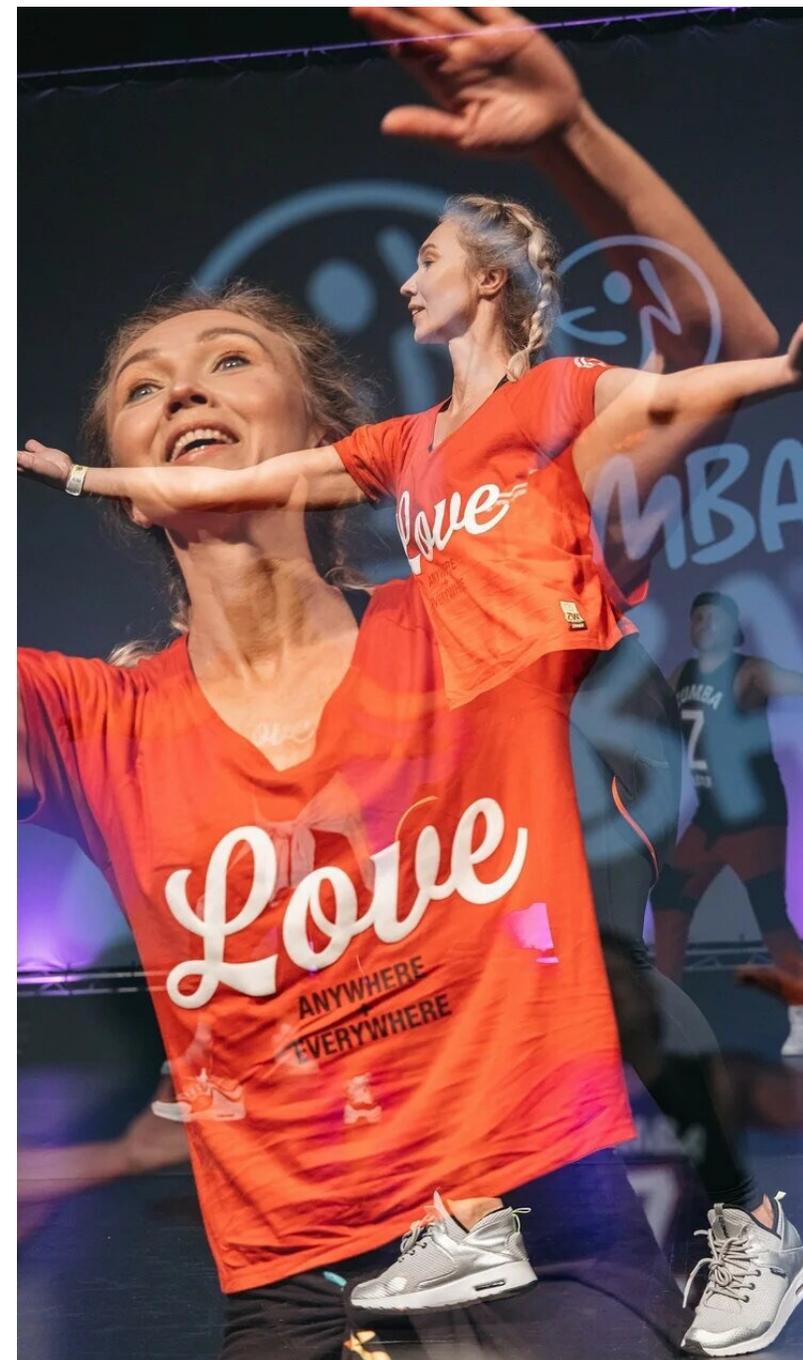
лицензированный инструктор и презентер программы ZUMBA®

член мировой сети ZIN™ (Zumba Instructor Network) с 2011 года

образовательный специалист по программе AQUA ZUMBA® на территории России с 2015 года

презентер российских и международных фитнес-конвенций и фестивалей: FitExpo 2014, 2015, FIESTA Краснодар 2015, World Class Convention 2014, AFT международной аква-конвенции с 2015 года и по настоящее время

презентер RUSSIAN ZUMBA® RECORD NIGHT 2019 и RUSSIAN ZUMBA® RECORD ONLINE 2020





ЮЛИЯ ДАВЫДОВА, ZES™

инициатор, автор, идейный вдохновитель и участник проектов «ZUMBA® в парках» (совместно с МОСГОРПАРК 2014-2015 гг.)

«ZUMBA GOLD® ЦСО» - при поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы бесплатные классы для людей старшего возраста во всех центрах социального обслуживания в Москве впервые стартовал в конце 2016 года, с 2018 году и по сей день эти классы – неотъемлемая Проекта Мэра Собянина С.С. "Московское долголетие, руководитель команды лицензированных инструкторов ZUMBA GOLD® проекта МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

https://www.instagram.com/zumbagold_mosdolgoletie/

организатор событий ZUMBA® в Москве с 2011 года, в том числе благотворительных

со-организатор большинства крупных ZUMBA® мероприятий образовательного отдела ZUMBA® России - мастер-классов международных презентеров, фестивалей и опен-эйров, RUSSIAN ZUMBA® RECORD NIGHT - самый массовый ночной класс ZUMBA® - новый рекорд КНИГИ РЕКОРДОВ РОССИИ 950 участников, апрель 2019

<https://www.youtube.com/watch?v=2zhzJYz5u74&feature=youtu.be>

RUSSIAN ZUMBA® RECORD ONLINE (5361 участник, апрель 2020, в условиях самоизоляции)

https://www.instagram.com/tv/B_hhIuiJPSD/?utm_source=ig_web_copy_link

Автобусный тур ALL STARS RUSSIAN ZUMBA® ROAD SHOW по семи городам России, лето 2021 - со-организатор, презентер

<https://youtu.be/0iDIYJSq5XU>