**Što je Zumba fitness?**

Jedinstvena kombinacija plesa i vježbanja egzotičnim plesnim ritmovima i fitnessom. Zumba fitness primjeren je za sve dobne skupine, bili vi u kakvoj fizičkoj kondiciji, imate li kakvog ili pak nikakvog iskustva u plesu, bili vi muško ili žensko. Osnovni plesovi koji se najčešće komponiraju u sat zumbe su: merengue, salsa, reggaeton, cumbia, samba, rumba, hip – hop i ostali.

**Osvrt volonterki kluba T.E.S.A.**

Iako smo petnaestogodišnjakinje koje se općenito bave modernim plesom od ove smo godine krenule na satove zumbe koji su se počeli redovito održavati u našoj školi, a koji su ujedno dio volonterskog kluba T.E.S.A. s ciljem rješavanja stresa koji je u našoj dobi nastaje ne samo zbog ocjena, nego i svih ostalih adolescentskih problema.

Sjećamo se našega prvog treninga, uzbuđenosti i oduševljenja koji su nas pratili kada smo pri samom ulasku u školsku dvoranu vidjele veliki broj odazvanih učenika. Vidjevši svoju profesoricu koja nam je ujedno i trenerica kako to radi s velikom strašću, shvatile smo koliko zumba može u trenutku promijeniti raspoloženje nabolje. Na satu zumbe stvori se tako zabavna i vesela atmosfera, a s vremenom koraci dolaze sami od sebe. Koreografije su vrlo jednostavne koje u vrlo kratkom periodu uz malo truda može doista svladati bilo tko.

Nakon prvog našeg nastupa na božićnoj akademiji, osjećale smo se sretno i ispunjeno kao i svi ostali koji su sudjelovali. Danas ponosno nosimo ime *Contento*što u prijevodu znači zadovoljan/na.

Naravno i maturanti naše škole uče plesati zumbu, a svoje će uvježbane koreografije ponosno pokazati na svojim maturalnim zabavama.

Stoga, osjećate li se tužno, depresivno i nemate volje ni za čim ili jednostavno samo želite nešto promijeniti u svom životu, posjetite sat zumbe u našoj školi i odmah ćete se osjećati sretno i opušteno, a pri tome ćete se dobro zabaviti.

Lorena Janković i Lara Juras, 1.E1