

Spazio disponibile - per informazioni e prenotazioni inviare email [info@culturalnews.it](mailto:info@culturalnews.it)

[Newsletters](#) - [Home](#) - [Video](#)



# Cultural News

quotidiano di informazione e cultura

NOTIZIE

Cerca

**cerca**

SPORT

Calcio

Basket

Pallavolo

Golf

Bowling

Tennis

Automobilismo

Calcio a 5

Aletica

Ippica

Motociclismo

Badminton

Pallanuoto

Nuoto

Pugilato

Canottaggio

Beach Volley

CINEMA

TELEVISIONE

MOSTRE

TEATRO

MUSICA

LIBRI

ARCHEOLOGIA

TURISMO

**Palestra**

Cerca su Pagine Utili. Veloce, semplice e completo.

**studio pilates**

centro autorizzato CovaTech Pilates ginnastica per il corpo e la mente

Annunci Google

**A MONDOFITNESS SI BALLA A RITMO DI MACUMBA**

[indietro](#)



Niente soste per gli amanti del wellness perché a MondoFitness, la palestra a cielo aperto più grande della Capitale, le attività proseguono fino alla Notte Bianca. Tante le possibilità di fare movimento e di rilassarsi nelle diverse aree realizzate con i più moderni sistemi in via di Tor di Quinto dove dal 12 giugno scorso oltre 200.000 persone hanno frequentato MondoFitness.

Ma da qualche settimana i balli di gruppo stanno veramente spopolando con centinaia di romani che non perdono occasione per ballare in compagnia a ritmo delle più particolari musiche sudamericane. Ed è proprio la Macumba il ballo più gettonato. Macumba è un termine di origine africana usato fin dai tempi antichi in riferimento a rituali religiosi e danze tribali. Ai giorni nostri la Macumba è un mix di salsa, merengue, mambo, reggaeton, swing brasiliani, ritmi colombiani e caraibici sviluppati in potenti progressioni studiate per ottenere una routine "cardio" completa: dal riscaldamento, alla fase aerobica, al defaticamento. Macumba quindi è un unico esercizio fisico dedicato a tutto il corpo efficace e divertente. In Italia la Macumba è stata ideata e sviluppata da Max Imperioli, ballerino italo-brasiliano che danza dall'età di quattro anni ed è proprio lui che ogni sera fa scatenare centinaia di romani pronti a bruciare calorie a ritmo di musica. Macumba che sarà una delle grandi protagoniste della Notte Bianca perché la notte dell'8 settembre a MondoFitness si svolgerà "Macumba - Land of Dance" una lunga notte di fitness abbinato agli scatenati ritmi sudamericani e caraibici da vivere insieme al dream team di istruttori che ha portato Macumba alle Maldive, Mauritius, Zanzibar e Kenia. Altro boom dell'estate sportiva di MondoFitness è lo Strike Zone, il particolare allenamento che lavora sull'addome attraverso un tipo di allenamento che riesce a coinvolgere anche le persone meno motivate con sequenze di esercizi varie, divertenti e sempre nuove al ritmo di musiche trascinanti. Aperta dalla mattina sino a mezzanotte nella palestra di via di Tor di Quinto proseguono anche le tante lezioni delle più moderne specialità del fitness. Dalle 19 in poi infatti il pool composto dai migliori istruttori in circolazione propone lezioni di Power stretch yoga, aerobica, GAG, step, Just yoga, Pilates, pump, aerokombat, interval training, aerobica dance, steptone, body sculpt, rowing, striding, spinning e acquagym.

[stampa l'articolo](#) | [invia ad un amico](#)



di Mario Cappelli

22/08/2007 12.17.17

Copyright © Culturalnews.it

**TOUR 2000**

Per conoscere il Sud America

[www.tour2000.it](http://www.tour2000.it)  
Annunci Google

**Sovrappeso? Fai il Test!**

[Miadieta.it](http://Miadieta.it)

<b>EVENTI</b>	
<b>ARCHITETTURA</b>	
<b>RESTAURI</b>	
<b>LA REDAZIONE</b>	
<b>LA RASSEGNA STAMPA</b>	
<b>GUARDA TG CINEMA</b>	
<b>GUARDA MONTI TV</b>	
<b>GUARDA CULTURAL TG</b>	
<b>RADIO GIORNALE</b>	
<b>ASCOLTA ERRE 2</b>	
<b>L'OROSCOPO DEL MESE</b>	Progettazione e grafica by <a href="http://WebSolutions.it">WebSolutions.it</a>
<b>DALL'EUROPA</b>	
<b>VISTI DA VALENTINI</b>	
<b>COMUNICAZIONE</b>	
<b>LE PREVISIONI DEL TEMPO</b>	