

ADELE PAPONETTI: PASSIONE PER LA ZUMBA, "UN'ESPLOSIONE DI ENERGIA"

14 Settembre 2013



TRASACCO - Si chiama Adele Paponetti ed è un'insegnante di zumba, la disciplina che sta spopolando negli ultimi tempi e che coniuga danza e fitness.

Dopo un'importante formazione di danza alle spalle, Adele si è innamorata della zumba, che definisce "un'esplosione" capace di dare forza e autostima a chi la pratica.

Che cos'è la zumba?

È un programma danza-fitness di ispirazione latina. Musica e movimenti di danza creano un sistema di fitness dinamico, entusiasmante ed effettivo.

Come hai cominciato a insegnare Zumba?

Ho iniziato dopo averla vista e testata su me stessa alla fiera del fitness a Rimini nel 2010, disciplina di grande impatto, energica e divertente. Ho chiesto informazioni e il mese successivo ho seguito un corso di formazione. A settembre 2010 ho iniziato a insegnare in una palestra ad Avezzano, dove questa disciplina era sconosciuta. Mi attirava molto questo nuovo modo di fare fitness, questa nuova aerobica divertente ed ero certa di un buon risultato, e così è stato. Ho avuto molte soddisfazioni e conosciuto tante persone di diversa età che sono rimaste stupite dalla zumba.

Hai avuto altre opportunità per far conoscere questa disciplina?

Sì, ho collaborato con una discoteca ad Avezzano, lo "Studio54", facendo dei zumba party, una vera festa. Poi, in collaborazione con un'altra zina abbiamo organizzato il primo flash mob di zumba in piazza Risorgimento. Un gran successo, la gente era stupita e si divertiva. Quest'estate, inoltre, ho seguito alcune serate di Miss Italia facendo delle brevi performance per far conoscere la zumba e divertire il pubblico.

E invece la tua passione per il ballo quando e come nasce?

Nasce molti anni fa, ero piccolina mi piaceva ballare e mia madre mi iscrisse a una scuola di danza "La Marocchi" con un'insegnante di Ostia bravissima. I primi anni ho studiato danza classica, poi contemporanea, moderna e anche flamenco. Successivamente ho scoperto il fitness e mi sono appassionata; però l'incontro con la zumba è stato il binomio perfetto,

sono riuscita ad unire la danza, l'amore della mia vita, con il fitness.

Hai uno stile preferito?

Ci sono tanti stili che amo ballare, ma con la zumba non esiste questo problema perché comprende più di 35 ritmi internazionali, è come attraversare tutto il mondo in un'ora. Quelli che più mi caricano e mi rispecchiano sono sicuramente il reggaeton, ragga, hip hop e i suoi sottogeneri.

Quale emozione ti suscita la zumba mentre ti esibisci o fai lezione?

Dico sempre questa cosa alle mie allieve: per me è una vera e propria "esplosione", la zumba dà libertà di espressione, forza, autostima e soprattutto un gran sorriso.

Se dovessi convincere una persona a praticare la zumba, cosa gli diresti?

Direi a tutte le persone di provare questa irresistibile disciplina perché dà benessere, diverte e fa socializzare.