



ZUMBA & ZUMBA TONIC

La Zumba® ?

Une activité d'entretien et d'expression corporelle qui propose l'apprentissage de danses variées (merengue, salsa, samba, cumbia, reggaeton, hip-hop...)

La Zumba Toning® ?

Pratiquée avec des sticks ou des lestes vient compléter la Zumba® en incluant un travail d'endurance musculaire pour un entraînement encore plus complet du haut du corps.

Objectifs ?

- Maintenir et renforcer ses qualités physiques
- Favoriser le renforcement musculaire
- Entretenir son système cardio-respiratoire
- Développer sa coordination
- Convivialité et bonne humeur !

Un cours de Zumba® ?

- Un échauffement
- Plusieurs chorégraphies
- Un retour au calme avec des étirements.



Passez un moment convivial, de lâcher prise, tout en se dépensant dans une ambiance chaleureuse.