Zumba

BRULEZ ENTRE 500 ET 800 CALORIES EN FAISANT LA FETE, C'EST POSSIBLE AVEC LA ZUMBA !

Zumba™ Fitness est une combinaison unique de pas et de mouvements très intenses sur des rythmes musicaux extrêmement motivants. Le but de la séance est d'être "SIMPLE A SUIVRE ET AMUSANTE" afin que les participants se fidélisent à la Zumba en découvrant les réels bénéfices sur la santé. La Zumba n'est pas uniquement bon pour le corps, mais aussi pour l'esprit.

Zumba™ est une fusion de musiques latines et internationales sur lesquelles des chorégraphies originales sont exécutées qui font de la zumba un entraînement dynamique très efficace. Les chorégraphies s'inspirent de la danse et de l'aérobic fitness en enchaînant des rythmes lents puis rapides qui sculptent et tonifient tout le corps. La Zumba utilise les principes de l'interval training et de l'entraînement musculaire pour maximiser la dépense calorique et brûler de la graisse. C'est un savant mélange de mouvements musculaires inclus dans des pas de danse simples à suivre.

Jour et horaire : le **mercredi** de 19h15 à 20h15

Niveau : accessible à tous

Lieu : salle de rythmique 014, rez

Tarifs : **CHF 20.00** le cours
ou carte de **10** cours à **CHF 150.00**
ou carte de **20** cours à **CHF 280.00**

Etudiants **CHF 10.00** le cours

Matériel : baskets souples, pas de chaussures d'extérieur, ni semelle marquante, T-shirt, pantalon de sport, prendre de l'eau

Renseignements et inscription : Madame Suzanne GREGOIRE
Email : gregoiresuzanne@gmail.com
Tél. : 076 371 88 71