



Zumba

première
Line

ESPACEFORME

1/ CE QUE C'EST

Zumba Fitness® est un cours collectif chorégraphié sur des **mouvements facilement mémorisables et très toniques** combinant pas de **danses latines, d'aérobic** et de Body Sculpt et pratiqué sur de la **musique latine très rythmée**

2/ CE QUE CA APPORTE

- S'amuser et se défouler en bougeant sur des rythmes envoûtants sans jamais avoir l'impression de pratiquer une activité sportive
 - Pour brûler un maximum de calories
- Pour tonifier et sculpter votre corps, tous les muscles du corps étant sollicités (abdominaux, fessiers, jambes, coeur)

3/ POUR QUI ?

Pour suivre un cours de Zumba, il n'est pas nécessaire de savoir danser
Déconseillé aux personnes souffrant des articulations et du coeur