

QUARTIER
VITALITÉ

Animé par Yanepsi Morera



Le mot **ZUMBA** en espagnol signifie « **bouger vite et s'assumer** ».

Elle nous transporte avec ses rythmes latins endiablés et ensoleillés (salsa, merengue, cumbia, calypso, reggaeton, etc...) et nous propose ainsi un excellent **exercice cardiovasculaire**.

Grace à sa musique dynamique, entraînant et festive, elle **est bénéfique pour le moral**.

En plus de favoriser la posture, la **ZUMBA** est une discipline par excellence **pour améliorer le tonus musculaire, l'endurance, la coordination, la flexibilité et l'estime de soi**.

L'objectif de la **ZUMBA** est de bouger et de s'amuser, tout en se dépensant. Il s'agit d'un **brûle calories** où il est possible de **brûler plus de 600 calories en 1h**.

Nul besoin d'être danseuse ou danseur pour pratiquer la **ZUMBA**, l'essentiel étant de bouger et s'amuser tout en étant active et actif dans la bonne humeur et ce au rythme de la musique exotique.

Il est noté que la **ZUMBA s'adresse à un groupe de tout âge** où les chorégraphies sont simples, faciles à suivre, amusantes et efficaces.

Il s'agit d'une belle opportunité de danser sans être jugé(e), le tout dans une ambiance conviviale et festive.

Mardi

De 19h30 à 20h30

Et 20h30 à 21h30

Tarif spécial étudiants et demandeurs d'emploi.

**1^{ère} séance
d'essai gratuite**