

Participez au phénomène Zumba !

Vivez une expérience originale et dynamique qui vous transportera en Amérique latine ...

Les me 02/11/16, 01/03 et 05/04/17 de 19 à 20h, au Centre culturel MJC, 5 €/le rdv.

La **Zumba** combine la sensualité de plusieurs danses latines telles que la salsa, le merengue, le flamenco, le reggaeton et des mouvements de fitness.

Sur un enchaînement de musiques, vous suivez des chorégraphies simples qui vous permettent de travailler votre rythme cardiaque. Les exercices d'aérobic et de force musculaire se succèdent dans des périodes d'intensité diverses.

Vous apprenez également à développer votre équilibre et à coordonner vos mouvements.

Tous les muscles travaillent. Toutes les parties du corps ont un rôle à jouer.

Les bienfaits

Danser pour dépenser sans y penser !

Une heure de cours, c'est brûler efficacement 500 calories dans une ambiance conviviale.

S'amuser et se relâcher physiquement et mentalement. De quoi décompresser après le travail !

Mais la Zumba permet aussi de s'exprimer, de prendre conscience de son corps, de se lâcher. Idéal pour prendre confiance en soi.

Pour qui ?

Pour les personnes intéressées par une activité physique rythmée et conviviale.

Inutile d'être un spécialiste des danses latines. Les cours s'adressent aussi aux moins sportifs et aux mauvais danseurs. Le but étant de se dépenser dans la bonne humeur.

Animé par :

Denilsa De Azevedo

Matériel nécessaire :

Prévoyez une bonne paire de baskets, des vêtements légers et pratiques ainsi qu'une grande bouteille d'eau.

Informations complémentaires :

Sur inscriptions.

Dans la mesure du possible, pensez à arriver 5-10' avant le début de l'atelier.

*Dans le cadre du programme 'Bien-être' et
en partenariat avec les Ballets de l'Hexagone.*