

ZUMBA



Des cours de danse sportive amusants et dynamiques qui vous redonnent une santé de fer.

Chaque cours de Zumba est conçu pour que vous vous défouliez tous ensemble.

Des exercices sans "contraintes", en mêlant des mouvements à haute intensité et à basse intensité qui vous permettent de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif. Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique latino-américaine et des musiques du monde et vous verrez pourquoi les séances de remise en forme Zumba® sont des exercices qui portent mal leur nom. Super efficace ? Oui. Super amusant ? Trois fois oui !

A l'Atelier Danse, les cours de Zumba sont assurés par Ethel, tous les jeudis soirs.