



- ❖ La Zumba allie des rythmes Latinos, des chorégraphies simples, et du renforcement musculaire .
- ❖ Améliore la tonicité, la coordination.
- ❖ Sculpte le corps, améliore la résistance Cardio-vasculaire, et aide à évacuer le stress .

ZUMBA		Horaires
MERCREDI	ADOS*	13 h 45 – 15h *
JEUDI	ADULTES	20 h 05 – 21 h 05
SAMEDI	ADULTES	11 h 15 – 12 h 15

*Cours Zumba & double dutch