

ZUMBA STEP

Idéal pour :

Pour ceux qui veulent brûler des calories. Vous souhaitez muscler vos jambes et vos fessiers ? Faites le premier pas !

Comment ça marche ?

Nous allions la puissance supérieure des mouvements de l'aérobic pour muscler et raffermir votre corps avec un programme de remise en forme dans un esprit festif que seul Zumba propose sur la piste de danse.

Avantages

Zumba® Step favorise les exercices cardio-vasculaires et d'amincissement, tout en ajoutant des mouvements qui sculptent votre sangle abdominale et vos jambes.



RENFO :



CARDIO :



CAP CORPS



FITNESS – DANSE ARTISTIQUE – **CARDIO** – DANSE DE COUPLE – RENFORCEMENT