

ZUMBA

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.



Un entraînement complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité, et un regain d'énergie.



RENFO :



CARDIO :

