



Responsable Section ZUMBA

Muriel ALET : 01 47 24 91 04



Présentation : Waafa

Le cours est assuré par un Professeur de Fitness diplômé d'état métier de la forme, diplômée de danse orientale et certifiée ZUMBA INSTRUCTOR et ZUMBATOMIC.

Ma carrière professionnelle m'a naturellement amenée à la Zumba qui de part de son intelligent et savoureux mélange de Fitness et de danse n'est autre que le résultat aussi de mon expérience fitness et danse !

Mon objectif quotidien est de combiner le fitness, la danse festive qu'offre la ZUMBA ainsi que l'ambiance survoltée dans lequel j'anime mes cours.

Imaginez.... Salsa, Merengue, Samba, Cumbia, Reggaeton, orientale... et bien d'autres musiques, une ambiance festive où vous oubliez les efforts physiques, vous détendez, vous vous dépensez bref vous vous amusez à faire du sport !

La Zumba est un programme qui mélange des rythmes latins et des mouvements faciles à suivre pour créer un entraînement différent et amusant.

Le principe est simple: vous avez envie de vous mettre au sport, vous aimez ça et vous y revenez !!

Les chorégraphies suivent un schéma d'entraînement par intervalles :

Rythmes lents, rapides, en résistances s'enchainent... Permettant ainsi de sculpter son corps et d'affiner sa silhouette tout en s'amusant !

Salsa, Merengue, Cumbia, Reggae ton, Hip hop, Samba, Orientale... vous vous épaterez à danser avec autant de facilité sur une telle variété de rythmes

Lieu et Horaire

- Au rez-de-jardin (RDJ) Pesaro Le mardi de 12h à 13h
- **Remarque : Un certificat médical**