

Responsable Section ZUMBA



Muriel ALET : 01 47 24 91 04



Présentation : COCO

<http://www.coco-coach.fr>

Ma philosophie

Je suis à l'écoute des gens, quelque soit leurs demandes concernant le sport ou la danse. J'offre des séances personnalisées afin de m'adapter au rythme de chacun. Le coach sportif est selon moi un interlocuteur privilégié et à ce titre j'accorde une grande importance au sujet du respect de la confidentialité des échanges avec mes élèves.

La Zumba est un programme qui mélange des rythmes latinos et des mouvements faciles à suivre pour créer un entrainement 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'entrainement 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) le mardi de 12h à 13h et 13h à 14h
- Indispensable : Un certificat médical

Participation :

- Adhésion ASCC : 12 euros par an
- Forfait annuel payable en 3 fois : 180 €uros