



1, place A. Mounié-92160 ANTONY
Tel: 01 42 37 09 41
E-mail : avf@avfantony.com
Web: <http://avfantony.com>



Animatrice: Malika NICOLAS

L'atelier : La ZUMBA

Nombre de participants : 16

pré-requis : Ouvert à tous

Le vendredi de 17h30 à 18h30

Foyer Soleil, salle de l'Herbier

12 allée de l'Herbier (au fond à droite, en partant du 115, rue Adolphe-Pajeaud)

92160 Antony

Novices ou non, faites vous plaisir en rejoignant notre atelier ZUMBA

Envie de danser, que vous sachiez danser ou pas, il est facile et agréable pour tous de participer à ce cours très festif et fun.

C'est une véritable panacée pour le corps, l'âme et l'esprit.



La **Zumba** est une discipline à mi-chemin entre les danses latines et un cours de fitness.

La **Zumba** allie tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danse latines.

.

Quels sont les bienfaits de la Zumba ?

D'un point de vue physique, les bienfaits d'un cours de Zumba sont nombreux : les chorégraphies s'enchaînent et un travail cardio-vasculaire est donc effectué.

La souplesse est également travaillée grâce aux déhanchés que les danses latines exigent.

Mais la Zumba possède également des bienfaits psychologiques : la musique, l'esprit de convivialité, et le « lâcher-prise » sont des éléments qui permettent de chasser le stress et de redonner le sourire !

La mémoire est également sollicitée car il faut retenir les pas montrés par l'animateur.