



Julia Godreuil

Jours, horaires : mardi 19h- 20h / jeudi 19h20- 20h20
Public adultes (Basket obligatoire)

La **Zumba** est une méthode de **fitness** originaire de Colombie et accessible à tous.

Elle allie exercices physiques, danses (merengue, salsa, samba, mambo, flamenco, reggaeton...) et musiques latines ; l'objectif étant de brûler des calories, de garder la forme, de se dépenser tout en s'amusant.

