Zumba Abdo Fessiers

**Descriptif général du sport**

Venue de Colombie, la Zumba est un mix de plusieurs danses latines, de fitness et d’aérobie qui reste accessible à tout le monde quel que soit son niveau.

**Niveau du cours**

Tout niveaux.

**Objectifs/Contenu**

Combinant fitness, pas de danse salsa, samba, merengue, tango, danse du ventre, ce cours de gym latine alterne exercices lents et rapides pour travailler abdominaux, fessiers, jambes, cœur…Tous les muscles du corps sont ainsi sollicités.

**Tenue/Matériel**

Tenue de danse ou vêtements de sport.

Chaussures strictement réservées à un usage intérieur. Les semelles ne doivent pas marquer au sol en cas de frottement.

Serviette de toilette.

Affaires de rechange.

Bouteille d’eau.