

# ZUMBA GOLD

---

## Idéal pour

Les seniors qui recherchent un cours Zumba alternatif recréant les mouvements originaux que l'on aime tant, mais avec une intensité moindre.

## Comment ça marche ?

Les cours sont basés sur une chorégraphie "Zumba" facile à suivre qui vous permet de développer votre équilibre et votre coordination et de pratiquer une gamme de mouvements. Vous viendrez pour faire de l'exercice, vous repartirez revitalisé et en pleine forme.

## Avantages

Votre cours porte sur tous les éléments de la remise en forme: les exercices cardio-vasculaires, l'entraînement musculaire, la flexibilité et l'équilibre!

Professeur : **Charly DESBOUILLONS**



Date: Jeudi 11h30 à 12h30	Lieu: Salle du Val de Maine
---------------------------	-----------------------------

Animation: Arlette TOUZANNE	Téléphone: 02.41.43.93.10
-----------------------------	---------------------------

Tarif : Carte BML + participation en € (Voir fiche d'adhésion de l'année en cours)

