



Responsable section Zumba

Voir la rubrique « contacts ASCC » pour avoir le nom et coordonnées (réservé aux adhérents) ou « Bureau » accessible à tous, mais sans coordonnées

Présentation :

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'entraînement 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.



Coco

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

Lieu et horaires :

Au rez-de-jardin (RDJ) Pesaro
Le mardi de 12h à 13h et de 13h à 14h,

.

Participation demandée :

- Etre **adhérent de l'ASCC** (cotisation annuelle : 15€)
- Forfait annuel de 216€ avec possibilité de payer en 3 fois.
- **Un certificat médical**