

CLUB DANCE FITNESS

Animation : Virginie Belotti

Référente : Chantal Louis - 06 84 07 95 42

Faites du sport musical en dansant, style zumba !

Une activité dont les cours sont donnés collectivement. Ce sport est un mélange de danse et de fitness dont le développement est basé sur des rythmes latinos très en vogue (salsa, merengue, cumbia, samba, etc...).

Dans une ambiance très "relax", elle est destinée à tous ceux qui désirent pratiquer le fitness d'une manière différente, tout en s'amusant.

En effet, il suffit de se laisser porter par la musique, de suivre l'instructeur et d'enchaîner tout en décontraction les différents pas et mouvements. En fait, on s'exerce en musique à la pratique du fitness sans s'en rendre compte.