ZUMBA

PERSONNEL & SPORT CAMPUS

Encadrant	Jour	Horaire	S1	Lieu
Laurie CARVAJAL	Vendredi	12h30 à 13h30	SC ✓ Pour tous	Salle Polyvalente Bâtiment 1ers Cycles

DESCRIPTION : La Zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines.

TENUE : Tenue confortable, décontractée dans laquelle on se sent bien.