

✧ forme ✧

Phénomène ZUMBA

Le fitness latino !



Vous n'avez pas encore trouvé votre activité sportive de la rentrée ? Vous cherchez quelque chose de physique, efficace et qui vous permette de travailler sans souffrir ? Vous aimez danser mais vous n'osez jamais vous lâcher ? Eh bien, faites-vous plaisir tout en faisant du bien à votre corps en essayant la zumba, compromis explosif entre le fitness et la danse qui cartonne en cette rentrée ! Presentación !

Michèle Beltan

passer un bon moment, bouger son corps et repartir avec le sourire et le t-shirt trempé ! Tout le monde peut suivre et y arriver dès le premier, voire deuxième cours.

CE QUI EST TRAVAILLÉ :

Du roulement d'épaule aux rotations du bassin, du bout des doigts au bout des orteils, tout le corps est sollicité ! Le cardio est énormément travaillé !

Tout en vous amusant à vous prendre pour Shakira l'espace d'une petite heure, vous sculptez votre corps et affinez votre silhouette car les mouvements et pas ont été choisis pour faire travailler votre mémoire gestuelle, auditive, vos réflexes et votre coordination !

ON EN RESSORT :

Décomplexée, détendue, contente de s'être dépensée tout en s'amusant et sans avoir eu l'impression de forcer ! Libérée de toutes les tensions de la journée ! Et avec de nouvelles références musicales !

Allez tester et vous serez accro ! La zumba sera l'activité rayon de soleil de votre hiver !

LES FITNESS PARTY :

Lancées en avril pour la première fois en France, tous les lundis et jeudis de 19h30 à 21h30, venez faire 2 heures de cours de zumba en boîte de nuit avec 2 professeurs différents, des jeux de lumières, des DJ jouant une musique un peu plus forte pour mieux se défouler !

Fitness Party@Back Up : 18 rue de la Croix Nivert 75015 Paris



UNE ORIGINE OPPORTUNE !

La zumba est la création de Beto Perez, originaire de Cali en Colombie, ancien professeur de danses latines reconverti dans le fitness qui, un jour, oublie la musique de son cours et décide d'improviser des pas de fitness sur les musiques qu'il écoute dans sa voiture : salsa, merengue, reggaeton, soca etc. ! Le succès est immédiat chez les hommes comme les femmes, de 7 à 77 ans. Depuis 1999, le concept a conquis le reste de l'Amérique latine, puis les Etats-Unis où Beto devient le chorégraphe de Shakira, connue pour ses prodigieux mouvements de bassin ! Depuis plusieurs mois, la Zumba a débarqué à Paris grâce à la maîtresse française de la discipline, Alix !

DURANT LE COURS :

On suit les mouvements de base effectués par le professeur (lents, rapides ou en résistance), répétés 3 à 4 fois puis on passe au suivant en se laissant emporter par les rythmes latino (salsa, bachata, reggaeton, merengue, salsaton, soca) qui s'enchaînent par intervalles.

Vous êtes timide ? Eh bien, dites vous que vous n'aurez même pas le temps de dévisager votre voisine, tellement vous serez prise par la chorégraphie ! On se motive et se défoule en criant, en sautant, en applaudissant, ce qui est totalement décomplexant !

Grâce aux musiques plus prenantes qu'à un cours de fitness classique, on s'amuse beaucoup et même si les mouvements ne sont pas toujours parfaits, chacun laisse son corps s'exprimer comme il le peut. L'intérêt n'est pas le pas juste mais plutôt le défoulement,



Infoline : 06 64 92 28 18
www.zumbafrance.com