



QU'EST-CE QUE ZUMBA ?

Le mot Zumba en espagnol signifie « **bouger vite et s'amuser** » . Elle nous transporte avec ses rythmes latins endiablés et ensoleillés (salsa, merengue, cumbia, calypso, reggaeton, etc.) et nous propose ainsi un excellent **exercice cardiovasculaire**. Grâce à sa musique dynamique, entraînante et festive, elle est **bénéfique pour le moral**.

En plus de favoriser la posture, la Zumba® est une discipline par excellence pour **améliorer le tonus musculaire, l'endurance, la coordination, la flexibilité et l'estime de soi**. L'objectif de la Zumba® est de bouger et de s'amuser, tout en se dépensant. Il s'agit d'un brûle-calories par excellence où il est possible de **brûler plus de 600 calories en une heure**. Nul besoin d'être danseuse ou danseur pour pratiquer la Zumba®, l'essentiel étant de bouger et de s'amuser, tout en étant active et actif dans la bonne humeur, et ce, au rythme de la musique exotique!

- **Catégorie** : Danse
- **Durée** : 1 heure
- **Intensité** : Moyenne
- **Équipements** : Aucun
- **Cibles** : 18 - 55 ans débutant au très sportif
- **Bénéfices** : Accessible à tout le monde, cherchant à s'amuser en dépensant de 500 à 700 calories en 1 heure !