

**Dès vendredi 8 novembre de 12h20 à 13h05 en salle de danse**

Votre nouvelle activité **MIXTE** périscolaire au lycée Périer

Inscription à la séance



Un cours de Zumba est un enchaînement de chorégraphies (conservé environ 6 semaines) qui se pratique sur une grande variété de styles de musiques :

- Les musiques latines : salsa, merengue, cumbia, reggaeton, bachata, samba ...
- Les musiques internationales : kuduro, hip-hop, street, pop, afro, indien ...

La séance comporte une dizaine de pas de base différents, faciles à suivre avec des moments rapides et des moments lents.

C'est un entraînement physique cardio-vasculaire complet. Cela tonifie l'ensemble des muscles du corps (renforcement musculaire), développe la capacité respiratoire et l'endurance. Une séance de Zumba permet de brûler jusqu'à 500 kilocalories par heure.

### **Matériel utile et tenue vestimentaire pour pratiquer**

- Une paire de chaussure légère, type tennis.
- Des vêtements légers et pratiques (leggings, short, jogging, t-shirt...)
- De l'eau pour vous hydrater
- Serviettes et autres affaires pour utiliser les douches après la séance.

Attention, la Zumba exige une bonne condition physique car elle demande des changements rapides de rythme, elle sollicite le cœur et offre peu de moments de récupération. Elle ne doit pas être pratiquée par des personnes souffrant de problèmes cardiaques ou de genoux.