

ZUMBA



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 comme la salsa le merengue le reggaeton la samba le tango etc.

Aujourd'hui la Zumba s'élargit sur différents horizons avec des chorégraphies qui s'inspirent du style urbain comme le hip-hop/ rnb, ainsi que de l'afro en passant par le jive et la dance music.