



ZUMBA

**INTERVENANTE
CHARLOTTE DURIOT**

**RESPONSABLE
FRM
06 07 09 39 96**

**NOUVEAU FORUM
SALLE 4 ET 5**

**JEUDI DE 19H30 À 20H15
JEUDI DE 20H15 À 21H00**

Fin des cours : jeudi 10/06 2027.

Venez bouger au rythme de musiques entraînantes dans une ambiance joyeuse mais pas moins sportive !

Une séance de Zumba associe des exercices de renforcement musculaire et des activités centrées sur le cardio. Les mouvements sont faciles à suivre, vous brûlerez des calories tout en raffermissant les bras, jambes, abdos et fessiers.

**LATTOIS 110 €
NON - LATTOIS 130 €**