



450 467-4855
info@clubrecreation.com
www.clubrecreation.com

Zumba Kids

Une grande fête!



Cardio et mémoire!

La Zumba Kids, c'est une grande fête où l'on bouge et s'amuse ensemble! Un voyage autour du monde par la découverte de différents rythmes et styles de danse. On y apprend des notions de coordination et d'équilibre, on y travaille le cardio et la mémoire. Tout ça dans la bonne humeur et le plaisir!



Origine

D'origine colombienne et d'un mot entre Samba et Rumba, la Zumba est un hybride entre la danse et le fitness. Ce type de danse se distingue des autres plus traditionnel par son énergie et sa musique latine.

Cardio

C'est reconnu que la Zumba en plus de faire appel à la mémoire, sollicite aussi beaucoup de cardio. C'est une activité qui bouge mais qui nous met inmanquablement un sourire sur le visage.

Démonstration

Tu présenteras ce tu as appris à tes parents et amis lors d'un spectacle haut en couleurs et en son! On invite même les parents à se pratiquer avec nous si le coeur leur en dit.

Tu veux dépenser de l'énergie tout en dansant?

Cette activité est pour toi!

De l'action, parce que ça fait du bien!