

ZUMBA



AVANTAGES DES COURS ZUMBA

UNE SÉANCE DE FITNESS DANSÉ ACCESSIBLE À TOUS,

AMÉLIORE LE CARDIO

BRÛLE DES CALORIES

RENFORCE LES MUSCLES

AMÉLIORE LA COORDINATION ET L'ENDURANCE

RÉDUIT LE STRESS

DONNE UN BOOST D'ÉNERGIE ET DE BONNE HUMEUR