

# Aquazumba

Vous connaissez certainement la Zumba, cette discipline importée de Colombie alliant exercices de cardio et chorégraphies endiablées sur des rythmes latino. Imaginez de la Zumba pratiquée dans l'eau. Vous y êtes ? Ce sport existe et s'appelle l'AQUA ZUMBA.

Qu'est-ce que c'est ?

L'Aqua Zumba est un sport dérivé de la Zumba, activité de fitness et cardiotraining inventée en Colombie dans les années 90. Cette danse sportive atteint 5 millions d'adeptes dans le monde en 2010. Pas étonnant qu'elle soit ensuite déclinée et gagne une version aquatique. Le principe de l'Aqua Zumba : danser dans l'eau. On enchaîne les pas, les mouvements, les tours sur soi-même dans un esprit ultra festif et bon enfant. Le but : se dépenser en s'amusant.

C'est bon pour quoi ?

L'Aqua Zumba est parfaite pour brûler des graisses puisqu'elle est avant tout un excellent entraînement cardiovasculaire. Vous travaillez votre endurance très efficacement grâce à l'enchaînement rapide des mouvements. Il n'y a que très peu de pauses mais beaucoup de changements de rythme, ce qui permet un travail optimal du muscle cardiaque. Les mouvements effectués sont également très bons pour le renforcement musculaire. Le corps se dessine petit à petit, se renforce et devient plus tonique. Mais le gros avantage de l'Aqua Zumba, c'est l'effet anticellulite obtenu grâce à l'eau. La pression de l'eau opère un massage sur les amas graisseux. Au bout de quelques séances et avec une alimentation saine, la cellulite s'envole progressivement !!!

À

À

Se déroule en groupe de maximum 13 personnes et la durée du cours est de 45 minutes. Le prix est de 10€, pour la première séance ensuite ce sont des cartes d'abonnement de 10 séances pour 90€, ou un abonnement mixte de 5 séances d'aquazumba, gym, step ou dance et 5 séances d'Aquajumping ou bike pour 110€. Nous demandons toujours une réservation au préalable et une annulation 24H à l'avance.

Les cours se donnent les mardis à 13h15 et les mercredis à 19h15

À