

Description de l'activité

La Zumba Fitness a pour but d'améliorer la forme physique des participants et de favoriser la pratique d'une activité visant le bien-être du corps. Au rythme enlevé et soutenu de divers styles de danse, les participants dépensent leur énergie tout en apprenant des chorégraphies originales qui leur feront perdre plusieurs calories et tonifieront leurs muscles par la même occasion.

Contenu

Durée : 55 minutes

- Période d'échauffement de dix minutes;
 - Exercice de plusieurs mouvements de danse sur des chansons populaires d'hier à aujourd'hui;
 - Phase où l'on apprend à bouger sur différents tempos et à coordonner différents types de mouvements pour faire travailler l'ensemble du corps (40 minutes);
 - Période d'étirements sur une musique plus calme (5 minutes).
-

Objectifs généraux

Chaque participant augmentera sa forme physique grâce à des enchaînements rythmés de mouvements, qui visent à améliorer l'endurance et le cardio.

L'objectif ultime est de bouger tout en se divertissant pour décrocher du quotidien.