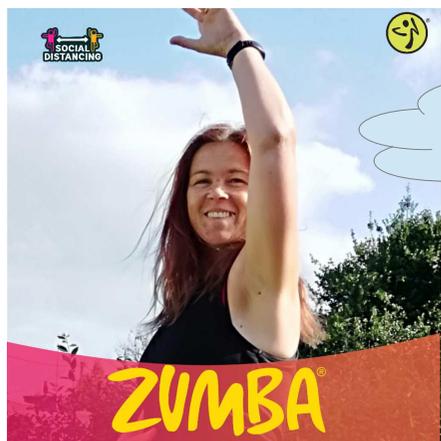


Zumba®



Vous voulez :

Vous défouler

Partager

Bouger

Vibrer

Vous amuser

Danser



Sans aucun doute, l'entraînement le plus génial et festif,
où l'on peut brûler un maximum de calories
sans même s'en rendre compte !

Zumba®



Vous voulez :

Vous défouler

Partager

Bouger

Vibrer

Vous amuser

Danser



Sans aucun doute, l'entraînement le plus génial et festif,
où l'on peut brûler un maximum de calories
sans même s'en rendre compte !

Chaque cours de ZUMBA® est rempli de mouvements rythmés, de danses endiablées et de mouvements à couper le souffle sur des styles de musique différents (salsa, bachata, cumbia, reggeaton,...)

C'est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, flexibilité, coordination ...

Équipement et matériel : non fourni

- > Paire de baskets (autres que celles de l'arrivée en salle)
- > De quoi s'hydrater
- > Serviette éponge.



L'animatrice salariée : Nolwenn BONENFANT

Éducatrice sportive diplômée depuis 2015

Autres activités pratiquées : Strong Nation™ ,BODYART®, Piloxing®, Zumba kids®, Fitness, Coaching personnalisé.

FB : Nolwenn Bonenfant

INSTAGRAM : nolwenn_bonenfant

Lieu : Salle omnisports - Lanmeur

Jour : le mercredi

Horaires : de 19h30 à 20h30

Adhésion au Foyer rural : 20,00 €

Tarif de l'activité : 100,00 € certificat médical obligatoire

Renseignements : foyerrural.lanmeur@gmail.com

<http://www.foyerrural-lanmeur.org>

Chaque cours de ZUMBA® est rempli de mouvements rythmés, de danses endiablées et de mouvements à couper le souffle sur des styles de musique différents (salsa, bachata, cumbia, reggeaton,...)

C'est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, flexibilité, coordination ...

Équipement et matériel : non fourni

- > Paire de baskets (autres que celles de l'arrivée en salle)
- > De quoi s'hydrater
- > Serviette éponge.



L'animatrice salariée : Nolwenn BONENFANT

Éducatrice sportive diplômée depuis 2015

Autres activités pratiquées : Strong Nation™ ,BODYART®, Piloxing®, Zumba kids®, Fitness, Coaching personnalisé

FB : Nolwenn Bonenfant

INSTAGRAM : nolwenn_bonenfant

Lieu : Salle omnisports - Lanmeur

Jour : le mercredi

Horaires : de 19h30 à 20h30

Adhésion au Foyer rural : 20,00 €

Tarif de l'activité : 100,00 € certificat médical obligatoire

Renseignements : foyerrural.lanmeur@gmail.com

<http://www.foyerrural-lanmeur.org>