

# ZUMBA

## LUNDI

18h30 - 19h15 / 19h15 - 20h00

LIEU : Salle Saint-Exupéry

La **Zumba** est une danse sportive créée par Alberto Perez en Colombie dans les années 90. C'est un cours chorégraphié en musique avec différentes combinaisons de pas au rythme de musiques latines. La Zumba est une activité ludique qui mélange, fitness, cardio et danse latine. Ce sport est accessible à tous.

# RENFO TONIC

## LUNDI

20h15 - 21h00

LIEU : Salle de judo - Complexe sportif de l'Oriette

Le **Renfo Tonic** permet de travailler l'ensemble du corps de façon dynamique. Vous effectuez différents mouvements, debout, au sol avec ou sans matériel, pour un renforcement musculaire global. Les répétitions plus ou moins rapides de ces mouvements font également travailler le cardio et améliorent votre endurance et votre capacité cardio-pulmonaire. Tous les groupes musculaires sont sollicités : membres inférieurs, membres supérieurs, mais également les fessiers, les abdominaux et le dos. Cette activité vous permet de gagner en tonicité et en endurance. Ce cours peut se faire en complément d'une autre activité sportive.

## NOTRE COACH



**Laureen BOIVIN** est instructrice de la marque déposée Zumba® Basic 1 depuis juillet 2024. Laureen anime ses cours avec beaucoup de passion et de professionnalisme. Elle sait transmettre son énergie et sa bonne humeur, elle est aussi rigoureuse et à l'écoute.

### Autre domaine d'expertise :

Coach sportive diplômée BPJEPS, spécialisée dans le Pilates femmes enceintes, seniors et post-thérapie, Kangoo Jumps



**Mail :** [clubdetentecosseen@gmail.com](mailto:clubdetentecosseen@gmail.com)