

# Zumba®



La Zumba® est une technique de danse créée par le brésilien Alberto Beto qui associe danse fitness et danses latines. Aujourd'hui, la Zumba® est un enchaînement de chorégraphies accessibles à un grand nombre, qui allient pas de danse latino, oriental et urbain.

Certaines chorégraphies explorent encore d'autres rythmes tels que le tango electro, le bollywood, le cha-cha-cha ou le flamenco.

Accessible aux novices tout comme aux amoureux de la danse, elle a le don d'être joyeuse et entraînante !

- But : La Zumba® permet de développer différentes capacités physiques en dansant et de prendre plaisir à bouger sans volonté de performance.
- Déroulement de la séance : Le cours est un enchaînement de différentes danses chorégraphiées suivant un rythme crescendo. Les chorégraphies sont faciles à apprendre et sont progressives. Les danses proposées mélangent danses traditionnelles latines (salsa, bachata, samba, cumbia, merengue) et danses modernes comme le raggaeton, hip-pop, rn'b, etc.
- Pour qui ? La Zumba® s'adresse à un large public et il n'y a pas de limite d'âge pour pratiquer.