



Le KUDUROFIT<sup>®</sup> vous fera bouger sur des rythmes ensoleillés, et partager le plaisir de la danse à plusieurs. Une discipline qui sur la base du Madison, mélange danse et fitness. Des chorégraphies évolutives, festives sur des rythmes Afro-Caribbean .

Il se décline en deux parties : la première, apprentissage du pas de base ainsi que des différents mouvements de la chorégraphie. Et la deuxième à travailler dans l'espace et l'orientation.

C'est un cours accessible à tous. Une danse de groupe très festive qui s'inspire du madison est ou le cours est rythmé sur de la musique Afro-Caribbean



**STRONG NATION<sup>®</sup> By Zumba** est un entraînement de fitness de haute intensité qui associe des séquences d'entraînement au poids du corps, des exercices de renforcement musculaire et des activités centrées sur le cardio et la pliométrie. La synchronicité de la musique crée un entraînement complet qui améliore force, endurance et agilité (fente, burpee, squat, planche, gainage, etc.).

A chacun son challenge, grâce à la déclinaison d'un mouvement sur trois niveau (base, option, extrême).

**4 quadrants** qui va tonifier votre corps en brûlant un max de calories. S'élaner (préparation du corps) - s'enflammer - se dépasser (pousser ses limites) - activation au sol (travail de gainage, abdo...) avec étirement pour finir.



POWERHOOP<sup>®</sup> est un cerceau de remise en forme qui se réalise d'avant en arrière. Ludique et souvenir d'enfance, vous fera gagner endurance, coordination, équilibre et souplesse. Mieux connaître Lesté, on débute à 1,3 kg et on peut en augmenter son poids par des inserts en aciers et atteindre jusqu'à 2.3kg.

45 min pensé, pour associer cardio et renforcement musculaire. Son utilisation développe les muscles, améliore la posture et par les exercices augmentent l'équilibre, la coordination et la souplesse.

Une efficacité remarquable, on peut perdre de 3 à 6 cm de tour de taille en le pratiquant 15 min par jour pendant 6 semaines selon votre masse grasseuse au départ et avec une alimentation équilibré.

**Bon à savoir : 15 min de Powerhoop est l'équivalent de 45 min d'Abdo au sol**



CIRCL MOBILITY<sup>®</sup> est une méthode d'exercices axée sur l'amélioration de la mobilité articulaire, la flexibilité et la stabilité corporelle, la respiration, la concentration.

Adapté à tous les niveaux, ce cours va vous aider à vous libérer du stress, à restaurer votre amplitude de mouvement, renouer l'esprit avec votre corps, réduire les risques de blessures, les raideurs.

Prenez et contribuez à votre bien être physique en découvrant comment la



ZUMBA® est un programme d'entraînement physique par intervalles qui fait bouger tout le corps. Brûler des calories et des graisses tout en s'amusant

.

La zumba est une danse-fitness qui combine des rythmes latins et des mouvements d'aérobic. La zumba s'est inspirée des danses populaires comme la salsa, le merengue, le flamenco, la bachata, l'afro, la cumbia ect ...