



Zumba

La Zumba accessible autant aux enfants qu'aux adultes, allie exercice physique et danse. Pour les enfants, elle permet l'apprentissage de l'endurance, et la coordination des mouvements. Pour les adultes, s'y ajoutent le renforcement musculaire et la dépense physique ; tout simplement brûler des calories en s'amusant.

cours collectif : 1 h
professeur : Alyssia OGET

Eteignières - Foyer rural

Jeudi à 17h00 (enfants)

Jeudi à 18h00 (adultes)

Rouvroy-sur-Audry - Ancienne salle polyvalente

Mercredi à 16h30 (enfants à partir de 7 ans)

Mercredi à 18h30 (ados/adultes)

Les cours d'Alyssia OGET ne reprendront que fin janvier 2023.

