

ZUMBA

Jeudi ● 20h à 21h

Samedi ● 14h15 à 15h00 «Zumba

Toning» (réservé aux initiés de
la zumba)

● 15h à 16h

Saison 22-23



Pour celles et ceux qui ne connaissent pas, sachez que la Zumba est un mot espagnol qui signifie "bouger vite et s'amuser".

Excellent exercice cardio-vasculaire sur des rythmes latins endiablés et ensoleillés (salsa, merengue, cumbia, calypso, reggaeton, etc.). Grâce à sa musique dynamique, entraînante et festive, elle est bénéfique pour le moral. Discipline idéale pour améliorer le tonus musculaire, l'endurance, la coordination, la flexibilité et l'estime de soi. L'objectif de la Zumba est de bouger et de s'amuser, tout en se dépensant. Il s'agit d'un brûle-calories où il est possible de brûler plus de 600 calories en une heure. L'essentiel étant de bouger et de s'amuser, au rythme de la musique exotique ! Accessible à tous, les chorégraphies sont simples, faciles à suivre, amusantes et efficaces, le tout dans une ambiance festive et conviviale.

ZUMBA TONING Parfait pour ceux qui veulent s'amuser

en dansant mais en mettant plus l'emphase sur la tonification et le raffermissement des muscles ! Pour profiter au mieux de la séance, il est fortement recommandé de connaître les pas de base de la zumba. Comment ça marche ?

Nous nous challengeons à l'aide de Zumba Toning Sticks (ou de poids légers) pour nous aider à nous concentrer sur des groupes musculaires spécifiques et à les renforcer ! Cette pratique avec les sticks amplifie notre sens du rythme, nous aide à être plus coordonnés et à adopter les bonnes postures, tout en tonifiant les bras, le haut du corps, la ceinture abdominale et les jambes. Bref, un bon compromis entre le cours dansé et le renforcement musculaire !

Venez à une première séance d'accueil pour tester sur le terrain, en live ! et avec une tenue hyper souple ... ça bouge beaucoup... bouteille d'eau conseillée !

Participation : _____

- adhésion annuelle à l'association
- 1 ticket d'activité



T.svp 

Pour participer aux activités Mjc

Coup d'oeil sur le porte-monnaie !



L'Adhésion à l'association

cotisation annuelle valable de
septembre à juin.

- **5 € de 12 ans** (ou 10*) (révolus) à **17 ans**
- **15 € à partir de 18 ans** pour les
habitants d'Argenteuil
- **20 €** pour celles et ceux qui n'habitent
pas Argenteuil
- **30 € pour les familles argenteuillaises**
(vivant sous le même toit).

La Carte de 5 tickets d'activités

16 € (plein tarif)

12 € (tarif réduit) étudiants ou en recherche
d'emploi sur présentation de leur carte récente ou talon
d'actualisation.

8 € pour les "12 (ou 10*)-17 ans"



7 rue des Gobelins 95100 Argenteuil

- Ouverture accueil / renseignements



**du mardi au vendredi
de 14h à 19h30-20h
le samedi de 14h à 18h**

- le téléphone **01 39 61 78 03**
- le site **www.mjc-argenteuil.fr**
- le mail **mjc.argenteuil@orange.fr**