



# ZUMBA®

fitness

Venez vous dépenser et transpirer tout en vous amusant. Des chorégraphies faciles à suivre dans une ambiance chaleureuse et festive, c'est ça l'esprit

## ZUMBA FITNESS FOLSCHVILLER !

Au Centre Marcel MARTIN :

- MARDI 18 H 45 à 19 H 45 (Salle des Fêtes)
- MERCREDI 19 H à 20 H (Salle Hulo)
- JEUDI 18 H 45 à 19 H 45 (Salle des Fêtes)

Et à partir du 6 octobre 2014 :

- LUNDI 16 H 45 à 17 H 45 - ZUMBA® GOLD  
Chorégraphies sans impact au sol, destinées à des retraités actifs ou des personnes ayant peu l'habitude de pratiquer une activité physique.
- LUNDI 17 H 45 à 18 H 45 - PILATES ou STRETCHING (en alternance)  
Cours de renforcement musculaire pratiqué tout en douceur qui a pour but de tonifier les muscles profonds et la sangle abdominale.



Et très prochainement :

- ZUMBA® STEP : chorégraphies sur une marche d'exercice (step).
- ZUMBA® SENTAO : cours de renforcement musculaire pratiqué à l'aide d'une chaise.

## LA ZUMBA® À FOLSCHVILLER, C'EST AVEC ISABELLE MAIRE !



Instructeur certifié et diplômé Zumba® Fitness.

Pour tous renseignements : 06 37 05 53 44 ou au 06 21 40 93 60  
Facebook : Isabelle Zumba Fitness

