

# C'est reparti pour l'activité zumba

Centre Presse.fr - Publié le 14/09/2018



Les participantes en plein échauffement. RIVAULT Jean-Pierre

Depuis la semaine dernière, les cours de strong by zumba ont repris à Château-Larcher et Marnay sous la conduite de Pascale Tanguy, instructrice de zumba et strong by zumba. Cette discipline, pratiquée à Château-Larcher depuis un an, est une expérience de groupe unique comme le souligne Pascale Tanguy. Le programme Strong by Zumba est une méthode d'entraînement innovante, ludique et synchronisée, visant à renforcer le corps dans son intégralité. Entraînement haute intensité qui allie des exercices de renforcement musculaire et du cardio. La musique (électro et hip-hop) est créée pour les mouvements et offre une synchronisation parfaite. Les mouvements de base qui évoluent au fil des cours, en fonction du niveau des élèves, permettent de progresser rapidement. Cette méthode permet de retrouver puissance, force, vitesse, endurance et mobilité. Accessible à tous, quel que soit le niveau de forme physique.

Cours de strong by zumba, le mercredi, à 19h30, à la salle des fêtes de Château-Larcher. Cours de zumba, le lundi, à 19h30, à la salle des fêtes de Marnay. La reprise se fera ce vendredi 14 septembre à Marnay, sur inscription. Première séance de zumba et strong by zumba gratuite. Renseignements: 07.70.38.33.20.