



Les cours ont redémarré le 17 Septembre avec encore une nouveauté à la GV :

**GEMMA GIGLI ANIME  
LE COURS DE FIT DANCE (Zumba)  
le MERCREDI de 19H à 20 H  
salle de tennis de table.**

C'est un cours collectif chorégraphié sur des mouvements facilement mémorisable issu d'un nouveau concept de FITNESS arrivé en France en 2008.

Ce cours alterne exercices lents et rapides pour travailler abdominaux, fessiers, jambes, cœur .... Tous les muscles sont ainsi sollicités.

Très tonique et sensuel, Il est pratiqué sur de la musique latine combinant pas de danse latino, d'aérobic et de Body Sculpt.

S'il n'est pas nécessaire de savoir danser, ce court est néanmoins **déconseillé aux personnes souffrant des articulations et du cœur.**

- Pour vous défouler
- Pour tonifier et sculpter votre corps
- Pour brûler un maximum de calories n'hésitez-plus, venez rejoindre le groupe.

**LE COURS DE COUNTRY DU JEUDI A ETE DEDOUBLE** afin de permettre aux débutants de mieux acquérir tous les pas et aux plus expérimentés de progresser.

Bonne rentrée sportive à tous et toutes.

Renseignement au 02 38 41 15 64.