

# PEP'S ET ZUMBA FITNESS



Contact :  
pepszumba@orange.fr  
06 70 90 90 64  
06 83 34 66 88

Modalités d'inscription :  
certificat médical / photo  
d'identité avec votre nom au  
dos / règlement intérieur lu et  
signé / photocopie certificat  
d'assurance responsabilité  
civile et individuelle accident  
/ 2 enveloppes timbrées à vos  
nom et adresse

Un prof diplômé et  
expérimenté en fitness,  
instructeur zumba niveaux 1  
et 2, formé en secourisme

Êtes-vous prêt à faire la fête pour être en forme ? Oubliez les séances d'exercices et laissez-vous entraîner par la musique pour garder le tonus avec le tout premier programme de danse-fitness. Les cours de Zumba offrent des rythmes exotiques sur fond de rythmes latins et internationaux bourrés d'énergie. Avant même de vous en rendre compte, vous retrouverez la forme et ferez le plein d'énergie ! Zumba fitness est abordable pour tous, chacun adapte le cours à sa forme du moment. Pas besoin d'être danseur, pas besoin d'être un sportif de haut niveau, l'essentiel est de bouger dans la bonne humeur, sur des rythmes entraînants en musclant votre corps. C'est facile, efficace et absolument exaltant. PepSytonic est un cours collectif de type LIA (Low Impact Aerobic) plus doux zumba. Des pas et des déplacements simples en musique, qui développent la coordination et le repérage dans l'espace, associés à du renforcement musculaire. Le tout bien entendu dans la bonne humeur ! Pep'S vous offre avant tout un rendez-vous de détente où vous libérez votre esprit des tensions de la journée. Venez avec votre bonne humeur, votre grain de malice et votre bouteille d'eau !

Cours accessible dès 16 ans - Inscription ouverte 15 minutes avant le début du cours

PEP'SKID et PEP'S ADO : «Les enfants aussi ont le droit à la fête ! Pep'skid est un savant mélange de fitness et zumba, adapté aux enfants. Le cours «kids» de 4 à 9 ans a lieu dans la salle de la Rose des Vents le mercredi, pendant le cours de zumba adultes, permettant ainsi aux mamans de profiter d'un moment de liberté pour venir aussi «zumber» en toute sérénité. A l'issue du cours les enfants sont reconduits à la salle St Exupéry pour y retrouver leur maman pratiquant la zumba. Si ce n'est pas le cas, les parents sont invités à venir rechercher leur enfant à la Rose des Vents dès la fin du cours. Cours «ADO» de 9 à 15 ans.

Jours	Horaires	Activités	Lieu	Cotisation annuelle
lundi	19h - 19h45	Cours adultes PEPSYTONIC (fitness : cardio et renforcement)	Espace Saint-Exupéry (entrée par la rue des Bleuets)	65 € adulte passion : PepSytonic + Zumba 180 € l'année.
mercredi	19h - 19h45	ZUMBA		160 €
mercredi	18h- 18h45	ZUMBA ADO (9 -15 ans)	Espace Saint-Exupéry  (accueil 18h50) Rose des vents	70 € 50 € à partir du 2ème enfant
	18h55 - 19h35	ZUMBA KIDS dès 4 ans		35 € / enfant si un parent est inscrit à la zumba adultes