

PEP'S ET ZUMBA FITNESS



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

Contact pour le Pep'skid :
06 42 98 80 30

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

Les cours sont assurés par des
profs de Fitness diplômées et
expérimentées. Instructrices
Zumba niveaux 1 et 2 et
instructrices Zumba Kids

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 !

NOUVEAU : cours enfants ! Pep'S vous propose des cours ZUMBA KID (dès 4 ans) et ZUMBA ADO. Le cours des tout petits a lieu pendant le cours adulte, dans la salle d'à côté, avec une Instructrice Zumba Kids qui prends en charge votre précieuse progéniture et la ramène à votre cours adulte ! Idéal pour partager une activité avec son enfant tout en se gardant un moment à soi. De temps en temps, les 3 cours sont regroupés pour une fiesta commune. Cotisation duo parent enfant.

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 adultes

PepSytonic : lundi de 19h à 19h45 - ZUMBA : mercredi de 19h à 19h45 - Espace St exupéry - ouverture des portes 15 mn avant

> ZUMBA ADO : mercredi de 17h45 à 18h30 - Espace St Exupéry

> ZUMBA KIDS (dès 4 ans) : mercredi de 18h50 à 19h30 - Salle de la Rose des vents (Ouverture et Accueil à partir de 18h45)

TARIFS : cotisation PepSytonic 60 euros / cotisation ZUMBA Adulte 160 euros / cotisation Passion (ZUMBA plus PepSytonic) 180 euros / carte 20 cours nominative annuelle 99 euros)

Offre parrainage : tout adhérent Zumba ou Passion qui parraine un nouvel adhérent Zumba ou Passion se voit offrir un cadeau zumba (selon stocks disponibles).

Cotisation Zumba Ado et Zumba Kids 75 euros, 35 euros dans le cadre d'une cotisation duo (adhérent Adulte Zumba ou Passion plus adhérent kids ou Ado)

SPORT

