

# 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

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

NB : formule «passion» zumba + PepSytonic : 190 € l'année !

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 : «Les enfants aussi ont le droit à la fête ! Pep'skid est un savant mélange de fitness et zumba, adapté aux enfants. Le cours a lieu dans la salle de la Rose des Vents le mercredi de 18h45 à 19h, 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 accessible aux enfants à partir de 4 ans et jusqu'à 8 ans. Au delà, l'inscription est possible après un cours d'essai, avec l'accord de la professeure compétente».

Jours	Horaires	Activités	Lieu	Cotisation annuelle
lundi	19h - 19h45	PEPSYTONIC	Espace Saint-Exupéry (entrée par la rue des Bleuets)	ZUMBA : 160 €
mercredi	19h - 19h45	ZUMBA		Formule «passion» : 180 €
mercredi	14h45 - 18h30	ZUMBA KIDS ADO	Espace Saint-Exupéry 10 - 16 ans	
mercredi	18h45 - 19h	PEP'SKID	la Rose des Vents (à côté du complexe sportif)	70 € l'année (35 € si parents adhérents)

SPORT