

ZUMBA & HIIT

La Zumba, c'est l'énergie de la danse sur des musiques rythmées et festives, accessible à tous.

Le HIIT, quant à lui, est une méthode efficace pour améliorer sa condition physique en un temps réduit, idéale pour compléter la séance.

- Que vous soyez débutant(e) ou déjà adepte, venez profiter de cette nouvelle offre sportive et conviviale au sein de l'ALLC.

📍 Lieu : Salle des fêtes de la Chapelle-Saint-Ursin

✓ Quand : Tous les mardis soir

✓ Horaires : 19h à 20h : Zumba

20h à 20h30 : HIIT (entraînement fractionné à haute intensité)

Pour plus d'informations et inscriptions,
contactez Laëtitia au 07 87 70 50 57

