

23.08.2010 - 10:00 Uhr

## Zumba, le fitness latino muy caliente!

Zürich (ots) -

La Zumba est un nouveau concept de fitness pour garder ou retrouver la forme. Inventée dans les années 1990, cette discipline originaire de Colombie allie danse et fitness afin de conjuguer sport et plaisir. Aujourd'hui, cette nouvelle formule d'entraînement ultra tendance se pratique dans 105 pays et quelque 60 000 villes. L'Ecole-club Migros, qui propose plus de 140 cours, est le plus grand prestataire de Zumba Fitness en Suisse.

Salsa, merengue, cumbia... la Zumba combine danses latines entraînant et mouvements simples dans un programme de fitness unique. Les chorégraphies suivent un schéma d'entraînement par intervalles, basé sur l'alternance de rythmes lents et rapides pour travailler l'endurance, sculpter son corps et affiner sa silhouette.

Inventé par le professeur de fitness colombien Beto Perez, le Zumba Fitness s'est rapidement imposé en Amérique latine puis aux Etats-Unis, où il est devenu un véritable phénomène de société. La vague Zumba a alors continué à déferler dans le monde entier. L'Ecole-club Migros a intégré très tôt le Zumba Fitness dans son programme. Les nombreux cours déjà complets témoignent de l'engouement suscité par cette nouvelle discipline. Actuellement, plus de 140 cours de Zumba sont proposés dans 32 Ecoles-clubs. Afin de répondre à la forte demande, l'Ecole-club Migros développe son offre dans toute la Suisse.

Pour pratiquer le Zumba Fitness, nul besoin de savoir danser, car le concept se fonde sur le principe du «fun and easy to do». L'objectif est donc de bouger tout en s'amusant, sur fond de rythmes latinos variés. Dans une ambiance festive aussi motivante qu'euphorisante, le Zumba Fitness permet de tonifier tous les muscles du corps, tout en boostant sa bonne humeur. Les cours des Ecoles-clubs débutent par un échauffement, enchaînent un entraînement par intervalles et s'achèvent par une séance de stretching.

Inscription / information: [www.ecole-club.ch](http://www.ecole-club.ch), 0844 844 900

Contact:

Ursina Kiss, assistante de projet secteur d'activité Mouvement,  
Bien-être & Danse  
Office de coordination des Ecoles-clubs  
[ursina.kiss@mgb.ch](mailto:ursina.kiss@mgb.ch), 044 277 21 64