

À la Zumba ? Z'y vais le 6 septembre !

Sur une idée d' Afifa et grâce à l'expérience de Liliana, professeure de zumba, nous vous proposons d'échanger pour un soir le traditionnel entraînement « un pied devant l'autre » par un cours de zumba d'une heure (pas de côté, bras en l'air et rythme dans la peau). Il va falloir se retenir pour ne pas danser toute la nuit !

Je laisserai à Liliana le soin de vous expliquer les bienfaits de la zumba pour nous tous. Je peux tout de même vous dire que, après l'avoir testée une quinzaine de minutes, vous n'allez pas regretter votre entraînement habituel.

La date a été choisie en accord avec Blaise qui sacrifie avec enthousiasme un entraînement du marathon pour se lancer dans cette belle aventure (*Yasmina est passée par là...*).

Le cours se faisant à l'extérieur, vous comprendrez que c'est plus sympa de bousculer un peu nos habitudes pour profiter de la chaleur et du beau temps.

Rendez-vous donc le 6 septembre prochain à Vidy, stade de Coubertin, 18h30. Afifa et Liliana nous emmèneront ensuite sur le lieu de leur choix.

Possibilité de changer la date au 13 septembre en cas de mauvais temps.

Cette première séance nous est généreusement offerte par Liliana. Nous pourrions répéter l'expérience moyennant finance si le plaisir est au rendez-vous. Afifa nous propose volontiers des cours de renforcement musculaire qui pourraient nous être également très bénéfiques.

Mais d'abord voyons si quelques membres sont motivés à bouger différemment et à venir raffermir leurs cuisses de grenouilles d'une manière différente.

Venez nombreux et pourquoi pas en famille pour tester la zumba

! Le nombre de personnes n'est pas limité. Pour ceux qui le désirent et j'espère qu'il y en aura, nous pouvons bien sûr prévoir un apéro juste après la séance. Prenez quelques boissons et trucs à grignoter.

A bientôt.

Liliana, Afifa, Blaise et Roland