

<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article1411>



Zumba !

- Sportez-vous bien ! -



UNSS
UNION NATIONALE
DU SPORT SCOLAIRE

Date de mise en ligne : mardi 27 novembre 2012

Copyright © Lycée George-Sand La Châtre - Tous droits réservés

Je ne pratique pas la zumba (malheureusement)

mais j'ai pu assister à un cours de remise en forme

organisé dans le hall de ma faculté aux Deux Lions (à Tours)...

Nous étions nombreux

(Oui NOMBREUX,

car les hommes AUSSI sont venus transpirer avec nous ;))

Je peux vous dire que ça bougeait ! Pas le temps de faire une pause ^^

Dynamique, vivant...

Moi qui suis une véritable "pile" quand il s'agit de danser,

je peux vous dire que là...

je n'ai jamais AUTANT senti mes ischio-jambiers trembler ! Ooh

La Zumba ? ... avant tout un phénomène de mode !

Son histoire ([article Wikipedia](#)) :

"La **Zumba** est un programme de fitness (conditionnement physique) colombien créé par Beto Perez, s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirées des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, kuduro, calypso, soca, samba, cha-cha-cha, hip-hop, africaines et indiennes...)."

Alors si vous avez le rythme dans la peau... foncez mes lecteurs ! ;)