

MJC ROGUET



ZUMBA SENIORS

PUBLIC Séniors

JOUR & HORAIRE Le jeudi 9h45-10h30

TARIF 195 € / an

LIEU DE PRATIQUE Espace Roguet

L'ATELIER

La zumba pour les séniors est une activité de remise en forme, basée sur des chorégraphies zumba avec une intensité moindre.

Ces chorégraphies vont vous permettre de développer votre équilibre, votre coordination, de manière ludique, tout en mémorisant des enchaînements, effectués sur des rythmes entraînants.

L'INTERVENANTE

Catherine Menguy, professeur de Danse de Salon au sein du Cours de Danse Nicholas, enseigne la danse en couple depuis 20 ans. Après avoir pratiqué la danse sportive au plus haut niveau en France (finaliste des Championnats de France), elle consacre son temps à partager et transmettre sa passion. Diplômée en Danse de Salon et en Zumba, elle anime des cours pour les enfants, les adultes et les séniors, au sein de son école et dans différentes associations de la région.

Contact : catherinemenguy@free.fr

