



ZUMBA® KIDS

Idéal pour les jeunes fans de Zumba®. Les enfants de 7 à 11 ans peuvent pratiquer une activité physique et se défouler au rythme de leur musique préférée.

Comment ça marche ?

Les séances Zumba® Kids comportent des mouvements adaptés aux enfants, basés sur la chorégraphie Zumba® originale. Nous simplifions les pas, ajoutons des jeux, des activités et des éléments d'exploration culturelle dans la structure du cours.

Avantages

Aide à développer un style de vie sain et incorpore le fitness comme faisant partie naturellement des vies des enfants en rendant le fitness amusant. Les cours se composent d'éléments clés du développement de l'enfant comme le leadership, le respect, l'esprit d'équipe, la confiance, l'estime de soi, la mémoire, la créativité, la coordination, la conscience culturelle.

La Zumba est une activité dansante amusante et entraînante qui offre de nombreux avantages aux enfants, notamment :

- **Renforcement des muscles** : Les pas de Zumba font travailler différents groupes musculaires, renforçant ainsi le corps.
- **Coordination et équilibre améliorés** : Les pas complexes nécessitent une bonne coordination et un bon équilibre.
- **Renforcement de la confiance** : Réussir les pas de danse donne aux enfants un sentiment d'accomplissement et renforce leur confiance en eux.
- **Soulagement du stress** : La danse permet aux enfants de se défouler, de se débarrasser de leur énergie et de réduire le stress.