



Association US DIZY

Dance Cardio Hiit



Stade André Charbonnier, 173-209 rue de la Briqueterie 51530 Dizy
(stade de foot derrière la pharmacie)

Inscriptions sur place

Contact : assosebval51@gmail.com

La Zumba® est un **sport dynamique**, un mélange de musiques latines et internationales. On allie danse, cardio et fitness dans **la bonne humeur**, ce qui permet un lâcher-prise.

Accessible à tous !!

Vendredi de 17h45 à 18h45 (Zumba Cardio)

Vendredi de 19h00 à 20h00 (Zumba Latino Hells)

▲ ▲ ▲ ▲ ▲

Samedi de 9h15 à 10h15 (Zumba Cardio)

Samedi de 10h30 à 11h30 (Zumba Latino Hells)



Le Kuduro'Fit® est un **mix de danse et de fitness**. C'est une **danse de groupe** très festive sur des rythmes ensoleillés de type Afro Caribéen qui s'inspire du Madison.

Adapté à tout public !

Les maillots seront mouillés à tous les coups avec le sourire bien sûr !!

La Kiff assuré !!

Mardi de 17h30 à 18h30

Mardi de 18h45 à 19h45