



Erasmus+ sport
ÉGALITÉ, MIXITÉ, INTÉGRATION PAR LE SPORT



FICHE TECHNIQUE

Activité/Activity : ZUMBA

Français	Anglais
Description / histoire	Description / history
Fondée en 2001, Zumba Fitness est une marque mondiale axée sur un mode de vie qui combine fitness, divertissement et culture dans des mouvements de danse-fitness enivrants !	Founded in 2001, Zumba Fitness is a global brand centered on a lifestyle that combines fitness, entertainment and culture in fitness-dance moves intoxicating!
Terrain / aire du jeu	Field / area of the game
Salle de sports collectifs Enseignes salles de sports (Moving, Wellness...)	Sports hall Signs gyms (Moving, Wellness ...)
Matériel / équipement	Tools / Equipment
Tenue de sport exigée !	Sports dress required!
Règlement / temps du jeu	Regulations / playing time
Les séances peuvent s'étendre de 45mn à 1h30, voir 2 ou 3h sur les événements exceptionnels.	Sessions can range from 45 minutes to 1:30, see 2 or 3 hours on exceptional events.
Applications, adaptation (homme/femme, APA, jeunes/seniors)	Applications, adaptation (Male / female, APA, youth / senior)
Les cours de Zumba fitness s'adressent à tout public sous différentes formes de façon à s'adapter à tous les publics : <ul style="list-style-type: none">• Zumba fitness (tout public)• Zumba Gold (Seniors et débutants)• Zumba Kids (enfants / Ado.)• Aqua Zumba (en piscine)• Zumba toning (renfo. Musculation)• Zumba Sentao (chorégraphies "cabaret")• Zumba step (Step)• Strong by Zumba (Cardio)	The Zumba fitness cater to all age groups in different forms in order to accommodate everyone: <ul style="list-style-type: none">• Zumba Fitness (all age groups)• Zumba Gold (Seniors and beginners)• Zumba Kids (children / Teen.)• Aqua Zumba (in the pool)• Zumba Toning (renfo. Strength)• Zumba Sentao (choreography "cabaret")• Strong by Zumba (Cardio)• Zumbini (babies from 0 to 3 years)
Plus d'informations / liens	More information / links
https://www.zumba.com	https://www.zumba.com