

## Vieille-Toulouse et sa région

[ACTU](#)[PRATIQUE](#)[SPORTS](#)[LOISIRS](#)[« Haute-Garonne](#)PUBLIÉ LE 27/10/2011 08:45 | [LA DÉPÊCHE DU MIDI](#)

### Vieille-Toulouse. La Zumba au Foyer Rural



Le rythme endiablé de la « Zumba » . /Photo DR.

Le club gym du foyer rural propose à ses adhérents de se muscler tout en venant se défouler sur des rythmes latinos. Fini les séances d'abdos parfois ennuyeuses, il suffit de céder à la tendance Zumba, tout droit débarquée de la Colombie. Cette danse « cardio» permet de travailler l'endurance, la musculature, les articulations avec la coordination des mouvements ; c'est une activité très physique. On enchaîne des chorégraphies simples, alternant mouvements rapides et lents. Cette façon de procéder permet de brûler de nombreuses calories et de récupérer au fur et à mesure. Ce programme fitness

[Partager](#)

permettrait de perdre des kilos indésirables.... Mimi, la dynamique présidente dit : « C'est un amusement garanti pour toutes les personnes qui veulent joindre l'utile à l'agréable. J'ai pu programmer deux cours de zumba, le mercredi de 20h30 à 21h30 et le vendredi de 10 à 11 heures».