

# LA FORME AVEC LA ZUMBA DU CLUB KC



Le club de karaté : KC Saint Nicolas-de-Port comprend de nombreuses activités parallèles dont une section zumba. L'animatrice Carine Uhring, professeur certifiée d'Etat, instructeur Zumba fitness, body gym fitness, body step accueille chaque samedi matin de 10 h 30 à 11 h 30 à la salle des sports Alexandre Belleville un groupe de « zumbettes ».

La Zumba, née en Colombie, est un programme d'entraînement, qui combine plusieurs éléments physiques de fitness, d'aérobic, s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirées des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, kuduro).

Carine entraîne tous les samedis matins une cinquantaine d'adeptes de la zumba à la salle Belleville dans un show d'une heure aux saveurs latines sur des chorégraphies simples et régulièrement réactualisées.

« Les bienfaits d'un cours de zumba sont nombreux, notamment pour celles ou ceux qui veulent brûler efficacement quelques calories dans une ambiance conviviale. La zumba est une activité qui peut permettre également de se détresser des petits soucis quotidiens », explique Carine. Les mamans souhaitant intégrer le cours de zumba le samedi matin peuvent déposer leurs enfants au cours de baby éveil ayant lieu à la salle rue de la Charrue.