

Zumba fitness et console WII



Envie de bouger et de vous éclater, alors testez la Zumba .Le principe de la Zumba est simple, il s'agit de combiner des mouvements de fitness sur des musiques latines endiablées. Créer par le chorégraphe de Shakira Beto Perez, c'est un succès planétaire. Cette activité permet de faire travailler tout l'appareil cardio-respiratoire, mais aussi l'ensemble de tous vos muscles, de perdre quelques calories et ceci sur de la musique. De nombreux clubs de remise en forme proposent cette activité mais vous pouvez également pratiquer seul chez vous à l'aide de DVD. (Par ailleurs n'hésitez pas à consulter un médecin en cas de reprise d'activité).

Grâce à Zumba fitness sur WII vous pouvez tenter l'expérience chez vous. Par ailleurs une ceinture officielle Zumba est fournie (permet de poser votre télécommande WII)

C'est au total 9 styles de musique différents qui vous sont proposés : Reggaeton, Merengue, Salsa, Cumbia, Hip-Hop, Mambo, Rumba, Flamenco et Calypso. Mais également 30 chorégraphies de Zumba. Zumba Fitness est disponible sur Xbox 360 Kinect, Nintendo Wii et PlayStation Move.

Alors n'hésitez pas à tester Zumba fitness join the party,

défoulement garanti.



**WII et sport : Just Dance3
véritable activité physique ?**