

QU'EST-CE QUE LA ZUMBA ?

La Zumba Fitness® est un programme de danse-fitness d'inspiration latine qui allie une musique internationale torride et des pas de danse contagieux pour créer une « fitness-party » dont vous ne pourrez plus vous passer.

Depuis ses débuts en 2001, le programme Zumba s'est développé pour devenir le programme de danse et de fitness le plus important et le plus populaire du monde. Plus de 12 millions de personnes de toutes tailles, de tous âges et de toutes corpulences suivent des cours de Zumba chaque semaine, dans plus de 110 000 endroits répartis dans quelque 125 pays.

« LES PLUS GRANDES IDÉES SONT PARFOIS LE FRUIT DE COÏNCIDENCES »

Au milieu des années 1990, personne n'aurait pu prédire le succès du programme Zumba®, pas même Alberto « Beto » Perez, créateur de l'expérience Zumba, après ce que beaucoup ont appelé un véritable « concours de circonstances ».

Beto était instructeur de fitness dans sa ville natale de Cali, en Colombie. Au milieu des années 90, sa vie prit un tournant inattendu le jour où il se présenta à un cours d'aérobic en ayant oublié sa musique habituelle.

Beto décide d'improviser, en utilisant un mix de musiques provenant des cassettes qu'il avait dans son sac à dos (de la salsa et du merengue, aux sons desquels il avait grandi).

Il venait de créer, de manière totalement spontanée, un nouveau style de danse-fitness où la musique guide vos pas au lieu de servir de base à compter des séries de mouvements. L'énergie inondait la pièce, et les gens ne pouvaient s'empêcher de sourire. Ses élèves adoraient !

Ce jour-là, un nouveau concept révolutionnaire de fitness était né : la Zumba® Fitness-Party. Êtes-vous prêt à faire la fête pour être en forme ? C'est exactement ça, le programme Zumba®. C'est une fête de fitness et de danse latine exaltante, efficace, facile à suivre, pour brûler des calories et emmener des millions de personnes vers la joie et la santé.

