

CLUB MED GYM FAIT RIMER FÊTE ET FORME AVEC LA ZUMBA® !

Qui a dit qu'on ne pouvait pas faire du sport tout en s'amusant ? Débarquée tout droit de Colombie, la Zumba est LA nouvelle discipline tendance proposée par le Club Med Gym. Compromis idéal entre danse, fitness et aérobic, associant exercices physiques et bonne humeur sur fond de musiques latines, elle réconcilie les allergiques du tapis de course avec la pratique sportive. Des mouvements énergiques et rythmés, réservés à tous ceux qui veulent se dépenser en gardant le sourire ! Le Club Med Gym invite ses adhérents à suivre au sein de ses clubs les initiations à la Zumba qui seront proposées dès cet été. Le lancement officiel prévu début septembre se fera en présence de son créateur, Beto Perez, qui viendra tout spécialement de Miami pour l'occasion.

LA ZUMBA, UN SUCCÈS MONDIAL

Avec la Zumba, l'expression " le hasard fait bien les choses " prend tout son sens. Son inventeur, Beto Perez, originaire de Cali et professeur de fitness en Colombie, oubliant un jour la musique de son cours, décide d'improviser des mouvements sur les morceaux qu'il écoute en voiture. Merengue et salsa viennent alors rythmer de nouvelles séries de pas, mélange de danse, de fitness et d'aérobic. Ainsi naît la Zumba au milieu des années 90, entraînant ses adeptes dans des séances endiablées et festives ! Le succès est au rendez-vous et, dès 1999, cette nouvelle activité se répand aux États-Unis où elle est largement plébiscitée. Beto Perez devient même le chorégraphe de la chanteuse pop Shakira, connue pour la souplesse de ses déhanchés. En 2004, un DVD de Zumba se vend ainsi à plus de 2,5 millions d'exemplaires dans 30 pays. Ainsi, les États-Unis, le Canada, l'Angleterre ou encore l'Italie l'ont d'ores et déjà adoptée.

Ce phénomène de société fait aujourd'hui son apparition en France et la Zumba a choisi Club Med Gym pour lancer officiellement l'activité en septembre. En effet, son créateur, Beto, viendra en exclusivité y animer des séances de démonstrations privilégiées pour les adhérents.



ENTRETENIR SON CORPS TOUT EN S'AMUSANT

La Zumba relègue au placard la croyance qui veut qu'activité de cardio-training signifie nécessairement efforts et douleurs. Ici, ni contraintes ni règles trop strictes : la Zumba se pratique et s'apprécie dans la bonne humeur. Ambiance chaude pour ces séances enchaînant les danses latines particulièrement dynamiques comme la salsa, la cumbia, le merengue, le reggaeton ou encore la samba. Pendant une heure, le cours alterne rythmes rapides et plus lents pour un effet brûleur de calories garanti, soit environ 500 perdues par séance ! Le cœur, particulièrement sollicité, gagne en souffle et en endurance tandis que les mouvements de fitness associés (flexions des jambes, rotations des bras et du bassin) favorisent le dynamisme général du corps via le renforcement musculaire. Parallèlement, on progresse en coordination des membres, même si la Zumba ne demande aucun don particulier pour la danse.



QUAND FAIRE DU SPORT DEVIENT UNE FÊTE

Les aficionados de la Zumba ne tarissent pas d'éloges sur cette nouvelle discipline accessible à tous. Dans ces cours, les pratiquants s'amusent et se vident la tête. Insouciance et légèreté sont ainsi les garantes de la vitalité. On fait du bien à son corps et à son esprit ! Véritable compromis entre l'aérobic et la danse, la Zumba convient à tous les publics. Une activité résolument ludique qui fera chavirer aussi bien les accros des appareils de cardio-training que les allergiques à la moindre pratique sportive. En résumé : une solution idéale pour réconcilier fête et sport.

LA ZUMBA À L'HONNEUR POUR LES 30 ANS DE CLUB MED GYM

Depuis sa création en 1979, le Club Med Gym, leader du fitness en France, s'attache à proposer à ses adhérents des activités novatrices et variées, correspondant à tous les styles et envies. L'arrivée de la Zumba prouve une fois de plus sa capacité à introduire des pratiques originales et tendance répondant à ce nouveau besoin d'entretenir son corps tout en s'amusant. Une nouvelle activité qui vient célébrer les 30 ans de Club Med Gym.



À PROPOS DU CLUB MED GYM

Fondé en 1979, le Club Med Gym compte aujourd'hui 22 établissements parisiens et plus de 72 000 membres. Pionnier et leader du Fitness en France, il est en charge des activités de remise en forme de nombreux villages du Club Med et propose, via sa filiale Club Med Gym Corporate, des espaces privés réservés aux entreprises et aux établissements hôteliers haut de gamme. Au total, Club Med Gym gère près de 90 espaces sportifs dont l'animation est confiée à des professionnels formés pour la plupart par l'IMF (l'Institut des Métiers de la Forme), centre de formation de référence fondé par la marque.

Pour en savoir plus : www.clubmedgym.com

Relations Médias : FHCOM 42, rue des Jeûneurs - 75002 PARIS
Tél. : 01 55 34 24 24 / Fax : 01 55 34 24 25 - agence@fhcom.net www.fhcom.net