#Restezchezvous

Bonjour, et si aujourd'hui nous faisions un peu de sport en famille avec de la Zumba !

La zumba est une discipline sportive qui allie à la fois des mouvements de danse et des gestes toniques. Vous pouvez pratiquer ce sport en famille. Et comme il faut de la musique, voici des liens adaptés, selon l'âge des enfants !

Pour les maternelles :

https://www.youtube.com/watch?v=g0QUuYPqXJ4&list=PLuS7N-xULvB2mNkuMH0fAFrNDYcIZhU0M&index=5

Pour les maternelles et les élémentaires :

https://www.youtube.com/watch?v=L0u3MiB9Kdk

https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8

https://www.youtube.com/watch?v=tIHSkm_LC8s

https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w&list=PLid2kdlNNbtpKuvNOzG-409cyDQSpqvZy

Pour les élémentaires :

https://www.youtube.com/watch?v=2KgjSoV2PTA

Allez, c'est parti !!!!!
Amusez-vous !!!