

BOUGE TON CORPS

Pendant le confinement, pas si évident de continuer à faire son sport !

La marelle vous propose quelques activités bien sympathiques à faire seul ou en famille, zumba, muscu, gym adaptée, comptine pour enfant,...

Il y en a pour tous les âges ! Prenez soin de votre corps et de votre tête tout en vous amusant.....une dose de vitamine pour bien démarrer la journée, vous aurez la forme pour nos prochaines activités !

Allez c'est partiet 1 et 2 et 3 !

LA ZUMBA À LA MAISON



On vous propose un cours de zumba avec AZUKITA" / Zumba® choreo with Giouli Giannopoulou (Aoki, D.Yankee, Play-N-Skillz & E.Crespo)

Clique sur le lien :

<https://www.youtube.com/watch?>

MUSCULATION EN MUSIQUE

Dance Monkey avec Tony et I

Clique sur le lien :

<https://www.youtube.com/watch?>



Daddy yankee et snow

Con Calma

Clique sur lei lien :

<https://www.youtube.com/watch?v=3ggir4HiG6U&list=PL3lkz80rnMQkI7KWXeDSVZgw5gmg0PyK->

GYM DOUCE

On vous propose des exercices d'échauffements dynamiques

- Gym douce avec SIKANA

Clique sur le lien :

<https://www.youtube.com/watch?>

