

# Moving met ses piscines en fête...

Groupe **Moving**<sup>®</sup>  
Forme • Beauté • Loisirs



## ...EN VERSION AQUATIQUE, LA ZUMBA SE RÉINVENTE DÉJÀ !

Les **Club Moving** et **Garden Gym**, équipés de piscines, lancent en avant-première l'**Aqua Zumba**<sup>®</sup>, en partenariat avec Zumba International. Sur des rythmes latinos endiablés, une danse toujours aussi dynamique et encore plus efficace pour tonifier la silhouette.

Cette fois, c'est dans l'eau que l'on se dépense : **intégrant la philosophie Zumba aux disciplines traditionnelles de fitness aquatique**, l'Aqua Zumba<sup>®</sup> propose des exercices revigorants qui améliorent la santé cardiovasculaire, tonifient le corps, stimulent la circulation sanguine et surtout, procurent un sentiment de plaisir relaxant intense.

En bref, comme dans la Zumba classique, on gagne en souffle, on améliore la récupération cardiaque et on apprend à se coordonner. Mais LE plus de la version aquatique, c'est bien sûr que **TOUS les muscles sont sollicités** de façon harmonieuse avec plus de légèreté et d'aisance qu'en salle grâce aux mouvements de l'eau.

**La petite info en plus !** 30 minutes d'activité aquatique revient, en terme de dépense calorique, à 1h30 de fitness en salle, ce qui équivaut environ à une perte de 600 calories.

### Le + 100% Moving

Les coachs ont suivi une formation Zumba International pour obtenir la qualification professionnelle de « Zumbers ».

L'Aqua Zumba<sup>®</sup>... un concept fun au top de la tendance, idéal pour galber toute la silhouette et s'assurer une ligne bikini parfaite !

**Club Moving : bouger, c'est vivre !**

**Garden Gym : la forme au naturel**

**Clubmoving**  
Bouger, c'est vivre

**GardenGym**  
La forme au naturel

Les Club Moving et Garden Gym appartiennent au groupe Moving, numéro 1 du fitness en France. Le groupe compte 125 000 adhérents fidèles et reste innovant dans le domaine des centres de remise en forme.

Les Club Moving et Garden Gym, des clubs mixtes avec un large choix d'activités :

- Une gamme de cours collectifs dans une ambiance conviviale : renforcement musculaire, cardio, assouplissement, yoga, pilates, danse, anti-stress, détente.
- 5 types d'appareils de cardio-training et musculation : tapis de marche, vélo, stepper, rameur et elliptique.
- Un atelier aquaforme : pour allier tonicité et détente avec l'aquagym, l'aquabike, l'aquaboxing, l'aquaslim les bains bouillonnants et les parcours aquatiques.
- Des machines vibrantes et oscillantes : Vibroplate, Oscilloplate, Slim Coach et Sismo Fitness.
- Un espace détente et relaxation dans certains clubs : sauna, hammam, jacuzzi et spa.
- Pour Garden Gym, un concept basé en plus sur l'Aromacologie et les 5 sens : goûter, sentir, respirer, écouter et vibrer.