

# 3 nouveaux cours au Lady Moving de Villeneuve-sur-Lot

**ladymoving**  
Mince & tonique en 30'



A partir du 1<sup>er</sup> octobre, le centre Lady Moving de Villeneuve-sur-Lot proposera à ses adhérentes les danses fitness qui cartonnent actuellement : la Version 2 de la K Dance, la Zumba Sentao et le Bokwa.

La **Version 2 de la K Dance** s'articule cette fois autour de 10 chorégraphies mises au point par Stéphane Mignerat, formateur incontournable Les Mills, sur des musiques de Manu Kastilla, auteur du précédent album. On travaille de manière ludique tous les muscles du corps, les articulations, le muscle cardiaque...

La **Zumba Sentao** se danse sur des rythmes latino comme la Zumba classique, mais autour d'une chaise. Idéal pour le renforcement musculaire.

Le **Bokwa** est une danse traditionnelle sud-africaine, un mélange de danse africaine, de kick-boxing et de capoeira, sur des musiques latino et africaines. La chorégraphie fait tracer des chiffres et des lettres au sol.

Entre les cours collectifs et les prestations minceur, Cellu M6, BodySculptor et Sismo Fitness, le Lady Moving de Villeneuve-sur-Lot est décidément **le centre où chacune peut se sculpter une silhouette de rêve.**

Toujours à la pointe, **le club aura une scène et un stand à la Foire d'automne de Villeneuve-sur-Lot le 19 octobre**, où l'on pourra s'initier à la Zumba et au Sh'bam au cours de la journée nationale de lutte contre l'AVC organisée par l'association COCERLES. L'équipe du Lady Moving donnera des conseils pour éviter ce type d'accident grâce à l'activité physique. Avec le Sh'bam, on s'éclate sur 12 tubes qui ont chacun leur chorégraphie et donnent le rythme du cours : idéal pour la silhouette et le moral !

**On aime...**

**Pouvoir tester les trois nouvelles disciplines dance lors de journées portes-ouvertes les 27 et 28 septembre.**

**Le + 100% Lady's**

Les abonnements souscrits jusqu'au 30 septembre bénéficieront d'une remise originale et intéressante : **le pourcentage de réduction sera égal à l'âge de l'adhérente.**

Une occasion à ne rater sous aucun prétexte !

**Lady Moving**

**la forme 100% femme**

Lady Moving appartient 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. **Lady Moving, des clubs exclusivement réservés aux femmes avec :**

- Un univers convivial et décomplexant (sans miroir)
- 6 circuits thématiques de 30 mn + 1 circuit adapté à la saison tous les trimestres
- Un encadrement par des coachs diplômés d'Etat



LISTE DES CENTRES : [www.ladymoving.fr](http://www.ladymoving.fr)

Route d'Agen - Bourgade  
47300 Pujols  
Tél : 05 53 70 40 43

Contact presse Vianova  
Valentine Turcan - 01 53 32 28 85  
turcan@vianova-rp.com