



# ZUMBA® ZUMBA® ZUMBA®

Êtes-vous prêt à faire la fête pour être en forme? Oubliez les séances d'exercices, les gyms et laissez-vous entraîner par la musique. ZUMBA® vous fait bouger sur des rythmes exotiques latins et internationaux bourrés d'énergie. Avant même de vous en rendre compte, vous retrouverez la forme et ferez le plein d'énergie! ZUMBA® est efficace pour brûler des calories et se mettre en forme tout en s'amusant!

ZUMBA® c'est un programme d'entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de danse. Des chorégraphies simples s'inspirent principalement des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, kuduro...), mais aussi d'une variété de styles comme le bollywood, le baladi ou le swing. Les rythmes endiablés permettent de faire travailler aussi bien le cardio que les muscles comme les abdos, les cuisses ou les fesses. Selon le site officiel de la compagnie, plus de 12 millions de personnes participeraient hebdomadaire-

ment à une classe de ZUMBA®, qui est offerte dans environ 110 000 endroits répartis dans 125 pays.

ZUMBA® c'est pour tout le monde, car il y a différents types de classe : ZUMBA® Fitness, ZUMBA® Toning (avec poids), ZUMBA® Sentao (avec chaise), Aqua ZUMBA®, ZUMBA® Step, ZUMBA® Gold (moins intense sans sauts), ZUMBA® Kids & ZUMBA® Kids Jr, ainsi que ZUMBINI™ (0 à 3 ans).

ZUMBA® se démarque des méthodes traditionnelles d'entraînement aérobic par l'accent «*joie de vivre*» qui est prédominant. La philosophie ZUMBA® est de vous permettre d'être en forme, de voir votre niveau d'énergie augmenter, de renforcer vos muscles et d'améliorer votre souplesse et votre capacité cardiovasculaire en bougeant sur des rythmes exotiques qui donnent un véritable air de fête à tous les cours.

Vous voulez plus d'information ou vous voulez vous joindre à moi à Shawinigan au



Studio Énergika ou à Trois-Rivières à l'école de danse Niko Solanakis écrivez-moi à : [zumbaloup@hotmail.com](mailto:zumbaloup@hotmail.com)

ZUMBA®, ZUMBA® Fitness, ZUMBA® Toning, ZUMBA® Sentao, Aqua ZUMBA®, ZUMBA® Step, ZUMBA® Gold, ZUMBA® Kids & ZUMBA® Kids Jr, ZUMBINI™ et les logos associés à ces programmes sont des marques de ZUMBA Fitness, LLC, utilisées sous licence.

Elvis Lajoie



## UN CLIN D'ŒIL SUR L'HALLOWEEN

Une semaine nous sépare de la grande célébration de l'Halloween. Les préparatifs vont bon train, je passe en moyenne deux heures par jour pour la sonorisation et aussi l'emplacement de l'éclairage sur le terrain, car nous attendons plus de mille personnes.

Nous sommes le 31 octobre 1996; les commandites de chez Maxi et du Dépanneur du Coin (Normand) m'offrent des tonnes de bonbons pour mon party d'Halloween avec comme nouveau thème Walt Disney. Ma famille et moi avons travaillé très fort pour confectionner les habits et les têtes des personnages de Disney. Hé oui, mon personnage est le prince vêtu d'un habit or et ma conjointe personnifie Cendrillon avec pour vêtement, une robe de mariée blanche, mais peinte de bleu en canette! Ha!Ha!Ha! Mais les vedettes de la soirée furent Minnie et Mickey Mousse. Les têtes de ces personnages furent fabriquées par ma grande copine Marie-Claire Champagne.

Voici le déroulement de la soirée : à 18 h 30, c'est l'ouverture officielle et mon père souhaite la bienvenue aux enfants qui at-

tendent dans la rue. Aussitôt, nous ouvrons l'éclairage et le thème de Disney se fait entendre très fort, les enfants s'agitent, la porte de mon garage s'ouvre et les personnages authentiques de Disney avancent et les enfants jeunes et moins jeunes entrent sur le terrain. Les félicitations s'accumulaient lors de la soirée et les enfants étaient très gâtés côté bonbons. Une grande sécurité régnait, car la police faisait le trafic dans le secteur, le voisinage est accouru pour prêter main-forte, afin de diriger les enfants au bon endroit. L'ambiance était au summum, on se serait cru à Orlando ou Magic Kingdom. La soirée était chaude et agréable, la comédie loufoque de mes personnages était irréaliste, quelle soirée inoubliable!

Pour finir l'année, à la 37<sup>e</sup> édition du Noël du Pauvre animée par la magnifique Josée Boudreault ainsi que le populaire Michel



Louvain, j'arrive sur scène avec mon incroyable costume bleu foncé serti de brillants et j'entame deux grands succès de Presley : *Heartbreak Hotel* et *You've lost that lovin feeling*.

Le mois prochain : Ma rencontre avec Céline

Téléphone : 819 380-9797