



BOUGEZ. DANSEZ. VIBREZ. !

DEFOULEMENT GARANTI !
DEFOULEMENT GARANTI !

Zumba / DANSE SPORTIVE

Cardio et danses pour **tous les goûts !**

Des séances exhutoires autour d'un subtil mélange de zumba et de danses variées
Un concept atypique et détonant où intensité rime avec plaisir !

Pound FITNESS

Lâcher-prise au rythme du rock !

Un travail musculaire complet porté par des sons puissants et énergiques
2 baguettes + des musiques rock = 1h de défolement et de bonne humeur !

Cours accessibles à toutes et tous
Cours d'essai gratuit
Paiement flexible
Chèques sport, vacances et Paypal acceptés
Cours pendant les vacances scolaires
Groupes Facebook et forum internet privés avec vidéos des cours
Accès facile et grand parking
Et surtout DE LA BONNE HUMEUR ET DU PLAISIR !

SAISON 2025-2026

Zumba / DANSE SPORTIVE

Mardi 20h00 / 21h00
Jeudi 20h00 / 21h00
1 cours hebdomadaire : 140€ / an

Pound FITNESS

Mardi 21h15 / 22h00
Mercredi 20h35 / 21h35
1 cours hebdomadaire : 105€ / an

Remise de 20€ pour une inscription à 2 cours
Adhésion 8€ / an / personne

LIEU des cours

Complexe sportif du Mancès
1er étage au bout du corridor
12 rue de Lorraine
54180 Houdemont

Contact

06.78.08.03.53
association-hoz-54@orange.fr
<https://hoz-54.wixsite.com/association-hoz>
Facebook / Youtube : Association Hoz



BOUGEZ. DANSEZ. VIBREZ. !

SAISON 2025-2026

HORAIRES et TARIFS

HORAIRES et TARIFS

