

ZumbV / DYNSE 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 !

DEFOULEMENT GARANTI !

ZumbV / DYNSE SPORTIVE

Cardio et danses pour tous les goûts !

Des séances exutoires 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