Rencontre inter-établissements Zumba

Événement zumba le mercredi 11 décembre!
Le Collège St Jean Baptiste de la Salle a accueilli les élèves de Notre Dame et de Sainte Marie pour partager, dans la convivialité et la bonne humeur, des chorégraphies originales et sportives!
Cette rencontre sportive avait également pour but d'associer le sport et la diététique!
Des élèves de CAP1 de St Jean Baptiste ont préparé un goûter Heathly, en créant des barres de céréales bio inspirées du Snicker mais sans beurre, sans sucre raffiné et sans additifs! (Flocons d'avoine, graines de chia, puree de cacahuète, chocolat noir, sirop d'agave…) accompagnées d'une clémentine et de quelques amandes!
Les élèves ont donc transpiré, dégusté et sont repartis avec le sourire et la recette !

MERRY
LIFE MY RULES MY LIFE

St Jean-Baptiste de La Salle
ZUMBA
St Jean-Baptiste de La Salle
ZUMBA

Rencontre inter-établissements ZUMBA

« Ce mercredi 12 décembre c'est déroulée la première rencontre inter établissement de ZUMBA!
De 13h à 15h, le collège Saint Jean Baptiste de la Salle a accueilli les licenciés du collège Saint Marie et ceux du collège Notre Dame pour transpirer dans la joie et la bonne humeur sur des musiques actuelles et latines

Cet événement a permis aux élèves d'allier sport et diététique lors de la dégustation d'un goûter équilibré composé de

clémentines et de pancakes à la banane sans sucre raffiné et sans beurre!
Le sourire et les joues bien rouges nous encouragent à poursuivre notre action sur le manger/bouger à travers la zumba, qui reste une activité plaisir et non compétitive pour des élèves ayant besoin de lâcher prise, le temps d'une danse sportive!
Si vous souhaitez rejoindre cette dynamique, les prochaines dates sont: le 6 mars et le 5 juin.
Allez à vos baskets!!! »