



Zumba Toning

Description	Dans la zumba toning, danse et fitness sont enrichis d'éléments de musculation (toning). Vous dansez sur les rythmes endiablés de zumba- salsa, cumbia, merengue, reggae. Vous en intensifiez les mouvements avec les bâtonnets de zumba. Les sons agréables que produisent ces objets rappellent ceux des ballons de la samba. Leur poids léger rend l'exécution encore plus intéressante, elle forme et affermit le corps.
Contenu	Echauffement, endurance et musculation sur des rythmes en alternance rapides et lents, brûlage de graisse et modelage du corps Cool down et stretching
Prérequis	Pas de connaissances préalables requises.
Groupe cible	Toute personne intéressée.
Objectifs	La combinaison stimulante de zumba et de toning accroît votre force et améliore votre coordination. Vous vous initiez à différents pas, mouvements et exercices réunis en des chorégraphies simples. S'immerger dans divers styles musicaux tels que cumbia, salsa et merengue est drôle, dynamisant pour tout le corps et source de bonne humeur.
Date	sur demande / D_48160
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 14.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Neuchâtel (en cours de planification)

Ecole-club Migros Neuchâtel Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

