



# Zumba Toning

<b>Description</b>	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.
<b>Contenu</b>	Echauffement, endurance et musculation sur des rythmes en alternance rapides et lents, brûlage de graisse et modelage du corps Cool down et stretching
<b>Prérequis</b>	Pas de connaissances préalables requises.
<b>Groupe cible</b>	Toute personne intéressée.
<b>Objectifs</b>	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.
<b>Date</b>	sur demande / D_48160
<b>Durée</b>	Total 1.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 14.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Fribourg (en cours de planification)