



Zumba

Description	Le cours « Zumba in the Circuit » est la meilleure façon de brûler des calories tout en vous amusant. Les élèves passent d'une station d'exercices à l'autre aux rythmes du reggaeton, de la salsa, du merengue et du hip-hop, entre autres. Une séance complète d'exercices en 30 minutes, ni plus, ni moins. Ce cours rapide et efficace peut être adapté à tous les niveaux de fitness
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Circuit training• Variation entre danse et musculation• Chorégraphies sur des musiques latines remixées et actuelles• Renforcement musculaire avec ou sans petit matériel
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Tout public
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Amélioration du cardiovasculaire• Renforcement musculaire de toutes les parties du corps• S'amuser en alternant danse et fitness
Informations supplémentaires	A apporter : des chaussures de fitness et une boisson
Date	sur demande / D_48421
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 10.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Fribourg (en cours de planification)