



# Zumba Gold

<b>Description</b>	Le nouveau programme d'exercices dansés sur des rythmes latinos, créé par le Colombien «Beto», le chorégraphe de Shakira. Cette danse aide à se maintenir en excellente condition physique, en particulier pour les plus de 50 ans.
<b>Contenu</b>	Les cours de Zumba Gold offrent des rythmes exotiques sur fond de rythmes latins et internationaux bourrés d'énergie mais adaptés au groupe. Les participants sculptent leur corps et augmentent considérablement leur niveau d'énergie sans même s'en apercevoir! Les cours de Zumba Gold sont vraiment uniques en leur genre. C'est simple, efficace et totalement exaltant. Il arrive souvent que des groupes solides se forment parmi les élèves fidèles.
<b>Prérequis</b>	Pas de connaissances préalables requises.
<b>Groupe cible</b>	Toute personne intéressée.
<b>Objectifs</b>	Vous appréciez la danse, la musique et l'énergie. En utilisant des rythmes de Salsa, Cumbia, Merengue, Chachacha, Samba, Tango, Flamenco, Calypso, Hip Hop, Reggaeton et Soca, vous réalisez une routine d'exercices d'une durée d'une heure dans laquelle vous pouvez brûler jusqu'à 500 calories.
<b>Date</b>	sur demande / D_49159
<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)