



Zumba K'Danse

Description	La Zumba est un enchaînement d'exercices dansés sur des rythmes Funk, Hip Hop, Live Dance et Latinos. Les pas faciles à suivre, tonifient toutes les parties du corps et permettent un entraînement cardio-vasculaire tout en s'amusant.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement doux• Enchaînement de pas empruntés à la salsa, au funk et à la samba• Réalisation de chorégraphies• Retour au calme
Prérequis	Aucun
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Faire du sport en dansant• Améliorer sa condition physique et sa coordination• Faire travailler tous les groupes musculaires en s'amusant !
Date	sur demande / D_49912
Durée	Total 10.00 période(s)
Ecolage	CHF 160.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Lausanne (en cours de planification)

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

