



# Zumba

<b>Description</b>	<p>Voici le dernier né de la famille ZUMBA . STRONG by ZUMBA est un cours axé sur le renforcement musculaire. Il s'agit d'un cours à haute intensité basé sur des mouvements de fitness plus traditionnels pour un entraînement de type athlétique.</p> <p>Dans chaque cours, la musique et les mouvements se synchronisent afin que vous puissiez vous dépasser et atteindre vos objectifs de remise en forme plus rapidement.</p> <p>La musique vient ainsi stimuler la progression de l'intensité pour un entraînement total du corps. Certains mouvements s'inspirent de la danse, mais pas uniquement.</p>
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm up</li><li>• Entraînement par intervalles axé sur l'entraînement de l'endurance, le renforcement et la résistance musculaire.</li><li>• Cool down et stretching</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Le cours convient aux débutants ainsi qu'aux personnes avancées.
<b>Objectifs</b>	<p>Dans ce cours, vous apprendrez à :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Accroître l'ensemble de la musculature par un entraînement intensif.</li><li>• Développer votre coordination.</li><li>• Améliorer votre souplesse et votre endurance musculaire.</li></ul>
<b>Date</b>	sur demande / D_66248
<b>Durée</b>	Total 1.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 17.50
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Balexert (en cours de planification)