



Zumba

Description

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. 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. 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.

Contenu

- Warm up
- Entraînement par intervalles axé sur l'entraînement de l'endurance, le renforcement et la résistance musculaire.
- Cool down et stretching

Prérequis

Le cours convient aux débutants ainsi qu'aux personnes avancées.

Objectifs

Dans ce cours, vous apprendrez à :

- Accroître l'ensemble de la musculature par un entraînement intensif.
- Développer votre coordination.
- Améliorer votre souplesse et votre endurance musculaire.

Date

sur demande / D_66248

Durée

Total 1.00 période(s)

Ecolage

CHF 17.50

Lieu du cours

Ecole-club Migros Genève (en cours de planification)