



# Cardio Step

## Description

Venez vous défouler et vous amuser sur les multiples combinaisons de pas du step. Des pas de base de l'aérobic et des pas spécifiques au step (basic step, over the top, tap up / tap down, L-step) sont combinés en chorégraphies. Step by step, que vous soyez débutants ou avancés, vous améliorez votre endurance et votre capacité de coordination le tout sur une musique très dynamique. Vous renforcez votre musculature des cuisses et des fessiers en utilisant le step surélevé. Que vous soyez débutant ou avancé, venez vous amuser.

## Contenu

- Échauffement
- Partie endurance avec chorégraphie step
- Cool down, stretching/détente

## Prérequis

Aucun.

## Objectifs

- Améliorer votre capacité de performance physique, votre endurance, votre force et votre coordination.
- Apprendre les pas de base de l'aérobic et du step afin de créer des combinaisons de pas et des chorégraphies

## Date

sur demande / D\_67241

## Durée

Total 1.00 période(s)

## Ecolage

CHF 13.00

## Lieu du cours

Ecole-club Migros Genève (en cours de planification)

**Ecole-club Migros Genève**

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2  
1212 Grand-Lancy

[ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS