



# Latin Fit

## Description

Venez tonifier la musculature du bas de votre corps et vous défoulez, le tout sur une musique latine et variée. Le mélange parfait de danses latines et brésiliennes , associé à un travail de renforcement musculaire . Les pas de danse sont simples et les chorégraphies accessibles à tous.

## Contenu

- Warm up
- Travail cardio vasculaire sur des rythmes latins et brésiliens.
- Travail de la musculature du bas du corps.
- Travail des abdominaux au sol.
- Retour au calme et étirements.

## Prérequis

Aucun.

## Objectifs

- Apprendre à développer son endurance cardio-vasculaire.
- Apprendre à renforcer la musculature du bas du corps.

## Date

sur demande / D\_67245

## Durée

Total 1.00 période(s)

## Ecolage

CHF 17.50

## Lieu du cours

Ecole-club Migros Genève (en cours de planification)