



Stage 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	<ul style="list-style-type: none">• 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.
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre à développer son endurance cardio-vasculaire.• Apprendre à renforcer la musculature du bas du corps.
Date	sur demande / D_67575
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 17.50
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
ecole-club.ch

école-club

MIGROS