



Danses brésiliennes - ""Axé Bahia"" - cours en ligne

Description	Festive comme un carnaval de Salvador de Bahia et sportive comme un cours d'aérobic, cette discipline regroupe des chorégraphies élaborées sur des musiques très populaires au Brésil. Les mouvements sont issus des différents styles de danses tels que Samba, Forró, Street Dance, Reggaeton, Lambada, Afro-brésilien et Salsa. La solution idéale pour se dépenser dans la bonne humeur et faire le plein d'énergie.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Stretching• Echauffement• Décomposition de chorégraphies, apprentissage des pas• Mise en pratique des chorégraphies apprises• Improvisation
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre les bases de différentes danses brésiliennes et latines• Brûler des calories• Profiter des bienfaits procurés par la musique, la danse et la joie de vivre brésilienne• Améliorer la coordination• Améliorer la perception rythmique et musicale• Améliorer la capacité cardio-respiratoire
Date	sur demande / D_79872
Durée	Total période(s)
Ecolage	CHF 0.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Vevey (en cours de planification)