



Zumba - Avancé

Description	Vous pratiquez la Zumba depuis min un an de manière régulière ? vous souhaitez progresser ? ce cours est fait pour vous
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Warm up• Entraînement par intervalles aux rythmes rapides et lents, axé sur l'entraînement de l'endurance, la réduction de la graisse et la sculpture du corps• Cool down et stretching
Prérequis	un an min de pratique de la Zumba
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Le mélange stimulant de danse et fitness favorise votre condition et votre coordination• Vous apprenez différents pas, mouvements et techniques à partir desquels vous composez une chorégraphie simple• Vous vous dépensez au son de différents genres musicaux tels que la cumbia, la salsa et le merengue• Ça fait du plaisir, donne un regain d'énergie et vous met de bonne humeur
Date	sur demande / D_80608
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 20.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)