



# Zumba © - cours pour adultes



## Cours garanti

### Description

La nouvelle sensation de fitness vous fait participer à l'ambiance chaude d'une fête latino! La zumba joint la danse au fitness et vous fera transpirer, c'est garanti! Des rythmes latino-américains accompagnent les pas simples à imiter et les mouvements sexy qui entraînent le corps entier - vous deviendrez vite accro! Pour pratiquer le fitness zumba; il suffit d'aimer bouger et de s'amuser.

### Contenu

- 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

Le cours convient aux débutants ainsi qu'aux personnes avancées.

### Objectifs

- 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

21.08.2018 - 18.06.2019 / E\_1216849

### Horaire

17:00 - 17:50 h

### Jours

Ma

### Durée

41 Jours de cours. Total 41.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 594.50  
Cours annuel

### Lieu du cours

Place de la Gare 2, 1950 Sion

### Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2  
1950 Sion

[eclub.sion@migrosvs.ch](mailto:eclub.sion@migrosvs.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Zumba © - cours pour adultes



## Cours garanti

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	21.08.2018	17:00 - 17:50
2 Ma	28.08.2018	17:00 - 17:50
3 Ma	04.09.2018	17:00 - 17:50
4 Ma	11.09.2018	17:00 - 17:50
5 Ma	18.09.2018	17:00 - 17:50
6 Ma	25.09.2018	17:00 - 17:50
7 Ma	02.10.2018	17:00 - 17:50
8 Ma	09.10.2018	17:00 - 17:50
9 Ma	16.10.2018	17:00 - 17:50
10 Ma	23.10.2018	17:00 - 17:50
11 Ma	30.10.2018	17:00 - 17:50
12 Ma	06.11.2018	17:00 - 17:50
13 Ma	13.11.2018	17:00 - 17:50
14 Ma	20.11.2018	17:00 - 17:50
15 Ma	27.11.2018	17:00 - 17:50
16 Ma	04.12.2018	17:00 - 17:50
17 Ma	11.12.2018	17:00 - 17:50
18 Ma	18.12.2018	17:00 - 17:50
19 Ma	08.01.2019	17:00 - 17:50
20 Ma	15.01.2019	17:00 - 17:50
21 Ma	22.01.2019	17:00 - 17:50
22 Ma	29.01.2019	17:00 - 17:50
23 Ma	05.02.2019	17:00 - 17:50
24 Ma	12.02.2019	17:00 - 17:50
25 Ma	19.02.2019	17:00 - 17:50

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2  
1950 Sion

[eclub.sion@migrosvs.ch](mailto:eclub.sion@migrosvs.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Zumba © - cours pour adultes



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	26 Ma	26.02.2019	17:00 - 17:50
	27 Ma	05.03.2019	17:00 - 17:50
	28 Ma	12.03.2019	17:00 - 17:50
	29 Ma	26.03.2019	17:00 - 17:50
	30 Ma	02.04.2019	17:00 - 17:50
	31 Ma	09.04.2019	17:00 - 17:50
	32 Ma	16.04.2019	17:00 - 17:50
	33 Ma	23.04.2019	17:00 - 17:50
	34 Ma	30.04.2019	17:00 - 17:50
	35 Ma	07.05.2019	17:00 - 17:50
	36 Ma	14.05.2019	17:00 - 17:50
	37 Ma	21.05.2019	17:00 - 17:50
	38 Ma	28.05.2019	17:00 - 17:50
	39 Ma	04.06.2019	17:00 - 17:50
	40 Ma	11.06.2019	17:00 - 17:50
	41 Ma	18.06.2019	17:00 - 17:50

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2  
1950 Sion

[eclub.sion@migrosvs.ch](mailto:eclub.sion@migrosvs.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

