



Hip-Hop - Streetdance - ados-adultes

Description	Utilisation d'un large éventail chorégraphique venu des Etats-Unis, représentant une culture populaire et un mouvement de conscience.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Warm up, exercices d'isolation• Combinaison de pas issus de divers style de Hip Hop• Formation de la conscience corporelle et de la coordination• Chorégraphies• Cool down et stretching
Prérequis	Aucune condition préalable n'est requise.
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Amélioration de la capacité cardio-vasculaire• Tonification de tous les muscles du corps• Travailler sur le rythme, canaliser notre énergie et éliminer le stress de la vie quotidienne tout en s'amusant
Date	07.03.2019 - 23.05.2019 / E_1248364
Horaire	17:00 - 18:00 h
Jours	Je
Durée	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 160.00
Lieu du cours	Salle de spectacle Savagnier, Corbes 7, 2065 Savagnier

Ecole-club Migros Val-de-Ruz Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Hip-Hop - Streetdance - ados-adultes

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	07.03.2019	17:00 - 18:00
	2 Je	14.03.2019	17:00 - 18:00
	3 Je	21.03.2019	17:00 - 18:00
	4 Je	28.03.2019	17:00 - 18:00
	5 Je	04.04.2019	17:00 - 18:00
	6 Je	11.04.2019	17:00 - 18:00
	7 Je	02.05.2019	17:00 - 18:00
	8 Je	09.05.2019	17:00 - 18:00
	9 Je	16.05.2019	17:00 - 18:00
	10 Je	23.05.2019	17:00 - 18:00

Ecole-club Migros Val-de-Ruz Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS