



STRONG by Zumba

Description	Strong by Zumba kombiniert intensives Intervalltraining mit mitreissender Musik. Bei jeder Stunde verschmelzen Musik und Übungen zu einem effektiven Workout, das Ihre Kalorien noch lange nach dem Training zum Schmelzen bringt. Erreichen Sie Ihre Fitnessziele, verbessern Sie Ausdauer und Kraft. Die Musik in Strong by Zumba wurde speziell zusammengestellt, um den ganzen Körper mit steigender Intensität bestmöglich zu trainieren. Das Ergebnis? Ein völlig neues Gruppenfitnessprogramm.						
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Warm-up• Intensive Intervalle• Cool-down						
Prérequis	keine						
Groupe cible	Gesunde Erwachsene						
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Mit Hilfe Ihres Eigengewichts verbessern Sie die Ausdauer, den Tonus und die Definition der Muskeln.• Die intensiven Intervalle bringen Ihren Körper dazu, noch lange nach dem Workout Kalorien zu verbrennen.• Indem Sie härter trainieren, als Sie es jemals für möglich gehalten haben, machen sich die Ergebnisse schneller bemerkbar. So erreichen Sie auch ehrgeizige Fitnessziele im Nu.						
Date	09.01.2020 - 02.04.2020 / E_1253827						
Horaire	09:30 - 10:20 h						
Jours	Je						
Durée	13 Jours de cours. Total 13.00 périodes à 50 minutes						
Ecolage	CHF 182.00						
Lieu du cours	Fitnesspark Zug, Baarerstrasse 53, 6300 Zug						
Dates	<table><thead><tr><th>Jour</th><th>Date</th><th>Heures</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Je</td><td>09.01.2020</td><td>09:30 - 10:20</td></tr></tbody></table>	Jour	Date	Heures	1 Je	09.01.2020	09:30 - 10:20
Jour	Date	Heures					
1 Je	09.01.2020	09:30 - 10:20					

Klubschule Migros Zug

Tel. +41 41 418 66 66

Industriestrasse 15B
6300 Zug

klubschule.zug@migros-luzern.ch
klubschule.ch





STRONG by Zumba

Dates	Jour	Date	Heures
	2 Je	16.01.2020	09:30 - 10:20
	3 Je	23.01.2020	09:30 - 10:20
	4 Je	30.01.2020	09:30 - 10:20
	5 Je	06.02.2020	09:30 - 10:20
	6 Je	13.02.2020	09:30 - 10:20
	7 Je	20.02.2020	09:30 - 10:20
	8 Je	27.02.2020	09:30 - 10:20
	9 Je	05.03.2020	09:30 - 10:20
	10 Je	12.03.2020	09:30 - 10:20
	11 Je	19.03.2020	09:30 - 10:20
	12 Je	26.03.2020	09:30 - 10:20
	13 Je	02.04.2020	09:30 - 10:20

Klubschule Migros Zug

Industriestrasse 15B
6300 Zug

Tel. +41 41 418 66 66

klubschule.zug@migros-luzern.ch
klubschule.ch

