



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

19.08.2019 - 15.06.2020 / E_1319966

Horaire

18:15 - 19:05 h

Jours

Lu

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

Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	19.08.2019	18:15 - 19:05
2 Lu	26.08.2019	18:15 - 19:05

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2
1950 Sion

eclub.sion@migrosvs.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Zumba © - cours pour adultes



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	3 Lu	02.09.2019	18:15 - 19:05
	4 Lu	09.09.2019	18:15 - 19:05
	5 Lu	16.09.2019	18:15 - 19:05
	6 Lu	23.09.2019	18:15 - 19:05
	7 Lu	30.09.2019	18:15 - 19:05
	8 Lu	07.10.2019	18:15 - 19:05
	9 Lu	14.10.2019	18:15 - 19:05
	10 Lu	21.10.2019	18:15 - 19:05
	11 Lu	28.10.2019	18:15 - 19:05
	12 Lu	04.11.2019	18:15 - 19:05
	13 Lu	11.11.2019	18:15 - 19:05
	14 Lu	18.11.2019	18:15 - 19:05
	15 Lu	25.11.2019	18:15 - 19:05
	16 Lu	02.12.2019	18:15 - 19:05
	17 Lu	09.12.2019	18:15 - 19:05
	18 Lu	16.12.2019	18:15 - 19:05
	19 Lu	06.01.2020	18:15 - 19:05
	20 Lu	13.01.2020	18:15 - 19:05
	21 Lu	20.01.2020	18:15 - 19:05
	22 Lu	27.01.2020	18:15 - 19:05
	23 Lu	03.02.2020	18:15 - 19:05
	24 Lu	10.02.2020	18:15 - 19:05
	25 Lu	17.02.2020	18:15 - 19:05
	26 Lu	24.02.2020	18:15 - 19:05
	27 Lu	02.03.2020	18:15 - 19:05
	28 Lu	09.03.2020	18:15 - 19:05
	29 Lu	16.03.2020	18:15 - 19:05
	30 Lu	23.03.2020	18:15 - 19:05
	31 Lu	30.03.2020	18:15 - 19:05
	32 Lu	06.04.2020	18:15 - 19:05



Zumba © - cours pour adultes



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	33 Lu	20.04.2020	18:15 - 19:05
	34 Lu	27.04.2020	18:15 - 19:05
	35 Lu	04.05.2020	18:15 - 19:05
	36 Lu	11.05.2020	18:15 - 19:05
	37 Lu	18.05.2020	18:15 - 19:05
	38 Lu	25.05.2020	18:15 - 19:05
	39 Lu	01.06.2020	18:15 - 19:05
	40 Lu	08.06.2020	18:15 - 19:05
	41 Lu	15.06.2020	18:15 - 19:05