



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

21.08.2019 - 17.06.2020 / E_1321165

Horaire

18:05 - 18:55 h

Jours

Me

Durée

42 Jours de cours. Total 42.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 609.00
Cours annuel

Lieu du cours

Place de la Gare 2, 1950 Sion

Dates

Jour	Date	Heures
1 Me	21.08.2019	18:05 - 18:55
2 Me	28.08.2019	18:05 - 18:55

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 Me	04.09.2019	18:05 - 18:55
	4 Me	11.09.2019	18:05 - 18:55
	5 Me	18.09.2019	18:05 - 18:55
	6 Me	25.09.2019	18:05 - 18:55
	7 Me	02.10.2019	18:05 - 18:55
	8 Me	09.10.2019	18:05 - 18:55
	9 Me	16.10.2019	18:05 - 18:55
	10 Me	23.10.2019	18:05 - 18:55
	11 Me	30.10.2019	18:05 - 18:55
	12 Me	06.11.2019	18:05 - 18:55
	13 Me	13.11.2019	18:05 - 18:55
	14 Me	20.11.2019	18:05 - 18:55
	15 Me	27.11.2019	18:05 - 18:55
	16 Me	04.12.2019	18:05 - 18:55
	17 Me	11.12.2019	18:05 - 18:55
	18 Me	18.12.2019	18:05 - 18:55
	19 Me	08.01.2020	18:05 - 18:55
	20 Me	15.01.2020	18:05 - 18:55
	21 Me	22.01.2020	18:05 - 18:55
	22 Me	29.01.2020	18:05 - 18:55
	23 Me	05.02.2020	18:05 - 18:55
	24 Me	12.02.2020	18:05 - 18:55
	25 Me	19.02.2020	18:05 - 18:55
	26 Me	26.02.2020	18:05 - 18:55
	27 Me	04.03.2020	18:05 - 18:55
	28 Me	11.03.2020	18:05 - 18:55
	29 Me	18.03.2020	18:05 - 18:55
	30 Me	25.03.2020	18:05 - 18:55
	31 Me	01.04.2020	18:05 - 18:55
	32 Me	08.04.2020	18:05 - 18:55



Zumba © - cours pour adultes



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	33 Me	15.04.2020	18:05 - 18:55
	34 Me	22.04.2020	18:05 - 18:55
	35 Me	29.04.2020	18:05 - 18:55
	36 Me	06.05.2020	18:05 - 18:55
	37 Me	13.05.2020	18:05 - 18:55
	38 Me	20.05.2020	18:05 - 18:55
	39 Me	27.05.2020	18:05 - 18:55
	40 Me	03.06.2020	18:05 - 18:55
	41 Me	10.06.2020	18:05 - 18:55
	42 Me	17.06.2020	18:05 - 18:55