



# Zumba



## Cours garanti

### Description

Die Fitness-Sensation fühlt sich an wie eine heisse Latino-Party! Zumba vereint Tanz und Fitness und wird Sie garantiert zum Schwitzen bringen. Leicht nachzutanzende Schritte und sexy Moves zu lateinamerikanischen Rhythmen und aktuellen Charthits trainieren den ganzen Körper und machen süchtig nach mehr! Das Ausdauer-Workout basiert auf dem Prinzip "fun and easy to do" und eignet sich für alle Leistungsstufen. Für Zumba- Fitness muss man nicht tanzen können. Was zählt ist, dass man sich gerne zu Musik bewegt und Spass daran hat.

### Contenu

- Warm up
- Intervall-Training zu schnellen und langsamen Rhythmen mit Schwerpunkt Ausdauertraining, Fettverbrennung und Körperformung
- Cool Down und Stretching

### Prérequis

Es werden keine Zumba-Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Objectifs

- Sie fördern ihre Kondition und Koordination durch die anregende Mischung des Zumbas aus Tanz und Fitness
- Sie erlernen verschiedene Schritte, Bewegungen und Techniken, die zu einfachen Choreografien zusammengesetzt werden
- Das Auspowern zu verschiedenen Musikstilrichtungen wie Cumbia, Salsa und Merengue bereitet viel Spass, energetisiert den ganzen Körper und macht gute Laune

### Date

03.02.2020 - 29.06.2020 / E\_1325306

### Horaire

17:05 - 17:55 h

### Jours

Lu

### Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 160.00

### Lieu du cours

Bahnhofplatz 2, 9001 St. Gallen

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	03.02.2020	17:05 - 17:55
2 Lu	10.02.2020	17:05 - 17:55

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2  
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

école-club

MIGROS



# Zumba



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	3 Lu	17.02.2020	17:05 - 17:55
	4 Lu	24.02.2020	17:05 - 17:55
	5 Lu	02.03.2020	17:05 - 17:55
	6 Lu	09.03.2020	17:05 - 17:55
	7 Lu	08.06.2020	17:05 - 17:55
	8 Lu	15.06.2020	17:05 - 17:55
	9 Lu	22.06.2020	17:05 - 17:55
	10 Lu	29.06.2020	17:05 - 17:55

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2  
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

