



# 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

27.01.2020 - 12.10.2020 / E\_1326354

### Horaire

19:05 - 19:55 h

### Jours

Lu

### Durée

21 Jours de cours. Total 21.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 336.00

### Lieu du cours

Hauptgasse 2, 9620 Lichtensteig

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	27.01.2020	19:05 - 19:55
2 Lu	03.02.2020	19:05 - 19:55



# Zumba



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	3 Lu	10.02.2020	19:05 - 19:55
	4 Lu	17.02.2020	19:05 - 19:55
	5 Lu	24.02.2020	19:05 - 19:55
	6 Lu	02.03.2020	19:05 - 19:55
	7 Lu	09.03.2020	19:05 - 19:55
	8 Lu	08.06.2020	19:05 - 19:55
	9 Lu	15.06.2020	19:05 - 19:55
	10 Lu	22.06.2020	19:05 - 19:55
	11 Lu	29.06.2020	19:05 - 19:55
	12 Lu	10.08.2020	19:05 - 19:55
	13 Lu	17.08.2020	19:05 - 19:55
	14 Lu	24.08.2020	19:05 - 19:55
	15 Lu	31.08.2020	19:05 - 19:55
	16 Lu	07.09.2020	19:05 - 19:55
	17 Lu	14.09.2020	19:05 - 19:55
	18 Lu	21.09.2020	19:05 - 19:55
	19 Lu	28.09.2020	19:05 - 19:55
	20 Lu	05.10.2020	19:05 - 19:55
	21 Lu	12.10.2020	19:05 - 19:55