



Aerobic Mix



Cours garanti

Description

Verschiedene Stilrichtungen sorgen für ein umfassendes Körpertraining: Fat Burner, Mixed und Tone, Latin Aerobic, Step und vieles mehr. Geeignet für alle, die ein abwechslungsreiches und vielseitiges Fitnessstraining mögen.

Contenu

- Warm up, Ausdaueranteil (mit einstudierter Choreographie), Cool down, Stretching/Entspannung

Für diesen Kurs erhalten Sie einen Teil des Kursgeldes rückerstattet, sofern Sie bei einer der folgenden Krankenkassen eine Zusatzversicherung abgeschlossen haben: Kolping, Visana, Helsana, Concordia, Wincare, Swica, Progrés, Sansan, Avanex, KK57, KLuG, Aeosana. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Prérequis

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Groupe cible

Erwachsene

Objectifs

- Sie erlernen verschiedene Aerobicsschritte und können diese zu Choreographien zusammensetzen.
- Sie verbessern Ihre körperliche Leistungsfähigkeit.

Date

08.01.2020 - 21.10.2020 / E_1329883

Horaire

19:30 - 20:20 h

Jours

Me

Durée

25 Jours de cours. Total 25.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 400.00

Lieu du cours

Herrenacker 13, 8200 Schaffhausen

Dates

Jour	Date	Heures
1 Me	08.01.2020	19:30 - 20:20
2 Me	15.01.2020	19:30 - 20:20
3 Me	22.01.2020	19:30 - 20:20
4 Me	29.01.2020	19:30 - 20:20



Aerobic Mix



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	5 Me	05.02.2020	19:30 - 20:20
	6 Me	12.02.2020	19:30 - 20:20
	7 Me	19.02.2020	19:30 - 20:20
	8 Me	26.02.2020	19:30 - 20:20
	9 Me	04.03.2020	19:30 - 20:20
	10 Me	11.03.2020	19:30 - 20:20
	11 Me	10.06.2020	19:30 - 20:20
	12 Me	17.06.2020	19:30 - 20:20
	13 Me	24.06.2020	19:30 - 20:20
	14 Me	01.07.2020	19:30 - 20:20
	15 Me	12.08.2020	19:30 - 20:20
	16 Me	19.08.2020	19:30 - 20:20
	17 Me	26.08.2020	19:30 - 20:20
	18 Me	02.09.2020	19:30 - 20:20
	19 Me	09.09.2020	19:30 - 20:20
	20 Me	16.09.2020	19:30 - 20:20
	21 Me	23.09.2020	19:30 - 20:20
	22 Me	30.09.2020	19:30 - 20:20
	23 Me	07.10.2020	19:30 - 20:20
	24 Me	14.10.2020	19:30 - 20:20
	25 Me	21.10.2020	19:30 - 20:20