



Zumba



Cours garanti

Description

La Zumba est un enchaînement d'exercices dansés sur des rythmes Funk, Hip Hop, Live Dance et Latinos. Les pas faciles à suivre, tonifient toutes les parties du corps et permettent un entraînement cardio-vasculaire tout en s'amusant.

Contenu

- Echauffement doux
- Enchaînement de pas empruntés à la Salsa, au Funk et à la Samba
- Réalisation de chorégraphies
- Retour au calme

Prérequis

Aucun

Objectifs

- Faire du sport en dansant
- Améliorer sa condition physique et sa coordination
- Faire travailler tous les groupes musculaires en s'amusant !

Date

26.08.2019 - 04.11.2019 / E_1340904

Horaire

18:00 - 18:50 h

Jours

Lu

Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 180.00

Lieu du cours

Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	26.08.2019	18:00 - 18:50
2 Lu	02.09.2019	18:00 - 18:50
3 Lu	09.09.2019	18:00 - 18:50
4 Lu	23.09.2019	18:00 - 18:50
5 Lu	30.09.2019	18:00 - 18:50
6 Lu	07.10.2019	18:00 - 18:50

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Zumba



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	7 Lu	14.10.2019	18:00 - 18:50
	8 Lu	21.10.2019	18:00 - 18:50
	9 Lu	28.10.2019	18:00 - 18:50
	10 Lu	04.11.2019	18:00 - 18:50

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS