



Latino Aerobic

Description	Le Latino Aerobic déclenche la fièvre de la danse sud-américaine et vous donne le frisson. Des chorégraphies pour tous les niveaux de compétence sur des rythmes endiablés de mambo, de cha-cha-cha et de samba vous invitent aux isolations d'épaules ou aux déhanchements typiquement latinos. Vous vous familiarisez avec des éléments caractéristiques de danse, mambo ou cha-cha-cha. Vous améliorez ainsi votre perception corporelle et votre endurance. En bref, vous renforcez votre capacité de performance physique. Dans ce cours, débutants et avancés s'entraînent ensemble.		
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Échauffement• Partie endurance avec chorégraphie• Cool down, stretching• Pas de base avec éléments latino-américains: mambo, pas chassé, cha-cha-cha, etc.		
Prérequis	Aucune condition préalable n'est requise.		
Groupe cible	Adultes		
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Vous améliorez votre capacité de performance physique en matière d'endurance et de coordination.• Vous apprenez des pas de base de Latino Aerobic, vous les combinez avec des éléments de danse latino-américains et les associez pour en faire des chorégraphies.		
Date	03.01.2020 - 06.03.2020 / E_1380453		
Horaire	12:15 - 13:15 h		
Jours	Ve		
Durée	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 140.00		
Lieu du cours	Métropole Centre, Rue Daniel-Jeanrichard 23, 2300 La Chaux-de-Fonds		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ve	03.01.2020	12:15 - 13:15



Latino Aerobic

Dates	Jour	Date	Heures
	2 Ve	10.01.2020	12:15 - 13:15
	3 Ve	17.01.2020	12:15 - 13:15
	4 Ve	24.01.2020	12:15 - 13:15
	5 Ve	31.01.2020	12:15 - 13:15
	6 Ve	07.02.2020	12:15 - 13:15
	7 Ve	14.02.2020	12:15 - 13:15
	8 Ve	21.02.2020	12:15 - 13:15
	9 Ve	28.02.2020	12:15 - 13:15
	10 Ve	06.03.2020	12:15 - 13:15