



Zumba ®



Cours garanti

Description

La Zumba a été inventée par le chorégraphe de Shakira. A cheval entre fitness et danses latines, ce cours permet à toutes et à tous, de se maintenir en excellente condition physique. Pas besoin de savoir danser, l'idée est de bouger en s'amusant.

Contenu

- Echauffement
- Mix d'exercices tirés des cours Fitness et des cours de danses latinos
- Chorégraphie

Prérequis

Aucun.

Objectifs

Sur fond de rythmes latinos stimulants (salsa, cumbia, merengue, samba...), vous réalisez des chorégraphies simples et brûlez jusqu'à 500 calories par heure. Vous sculptez votre corps et augmentez considérablement votre niveau d'énergie et votre coordination sans même vous en apercevoir !

Informations supplémentaires

.

Date

dès 07.01.2020 / E_1383241

Horaire

12:30 - 13:20 h

Jours

Ma

Durée de leçon

50 minutes

Prix

dès CHF 20.00 / période

Lieu du cours

Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	07.01.2020	12:30 - 13:20
2 Ma	14.01.2020	12:30 - 13:20
3 Ma	21.01.2020	12:30 - 13:20
4 Ma	28.01.2020	12:30 - 13:20
5 Ma	04.02.2020	12:30 - 13:20

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Zumba ®



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	6 Ma	11.02.2020	12:30 - 13:20
	7 Ma	18.02.2020	12:30 - 13:20
	8 Ma	25.02.2020	12:30 - 13:20
	9 Ma	03.03.2020	12:30 - 13:20
	10 Ma	10.03.2020	12:30 - 13:20
	11 Ma	17.03.2020	12:30 - 13:20
	12 Ma	24.03.2020	12:30 - 13:20
	13 Ma	31.03.2020	12:30 - 13:20
	14 Ma	07.04.2020	12:30 - 13:20