



# Zumba ®



## Cours garanti

### Description

La nouvelle sensation de fitness vous fait participer à l'ambiance chaude d'une fête latino! La zumba joint la danse au fitness et vous fera transpirer, c'est garanti! Des rythmes latino-américains accompagnent les pas simples à imiter et les mouvements sexy qui entraînent le corps entier - vous deviendrez vite accro! Pour pratiquer le fitness zumba; il suffit d'aimer bouger et de s'amuser.

### Contenu

- Warm up
- Entraînement par intervalles aux rythmes rapides et lents, axé sur l'entraînement de l'endurance, la réduction de la graisse et la sculpture du corps
- Cool down et stretching

### Prérequis

Le cours convient aux débutants ainsi qu'aux personnes avancées.

### Objectifs

- Le mélange stimulant de danse et fitness favorise votre condition et votre coordination
- Vous apprenez différents pas, mouvements et techniques à partir desquels vous composez une chorégraphie simple
- Vous vous dépensez au son de différents genres musicaux tels que la cumbia, la salsa et le merengue
- Ça fait du plaisir, donne un regain d'énergie et vous met de bonne humeur

### Date

04.02.2020 - 30.06.2020 / E\_1388304

### Horaire

18:00 - 19:00 h

### Jours

Ma

### Durée

13 Jours de cours. Total 13.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 140.00

### Lieu du cours

Hans Fries 4, 1700 Fribourg

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	04.02.2020	18:00 - 19:00
2 Ma	11.02.2020	18:00 - 19:00
3 Ma	18.02.2020	18:00 - 19:00

Ecole-club Migros Fribourg

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4  
1700 Fribourg

[ecole-club.fribourg@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.fribourg@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Zumba ®



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	4 Ma	25.02.2020	18:00 - 19:00
	5 Ma	03.03.2020	18:00 - 19:00
	6 Ma	10.03.2020	18:00 - 19:00
	7 Ma	17.03.2020	18:00 - 19:00
	8 Ma	24.03.2020	18:00 - 19:00
	9 Ma	31.03.2020	18:00 - 19:00
	10 Ma	09.06.2020	18:00 - 19:00
	11 Ma	16.06.2020	18:00 - 19:00
	12 Ma	23.06.2020	18:00 - 19:00
	13 Ma	30.06.2020	18:00 - 19:00