



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

06.02.2020 - 26.03.2020 / E_1389505

Horaire

20:00 - 21:00 h

Jours

Je

Durée

8 Jours de cours. Total 8.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 84.00

Lieu du cours

Hans Fries 4, 1700 Fribourg

Dates

| Jour | Date | Heures |
|------|------------|---------------|
| 1 Je | 06.02.2020 | 20:00 - 21:00 |
| 2 Je | 13.02.2020 | 20:00 - 21:00 |
| 3 Je | 20.02.2020 | 20:00 - 21:00 |

Ecole-club Migros Fribourg

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4
1700 Fribourg

ecole-club.fribourg@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch





Zumba ®



Cours garanti

| Dates | Jour | Date | Heures |
|-------|------|------------|---------------|
| | 4 Je | 27.02.2020 | 20:00 - 21:00 |
| | 5 Je | 05.03.2020 | 20:00 - 21:00 |
| | 6 Je | 12.03.2020 | 20:00 - 21:00 |
| | 7 Je | 19.03.2020 | 20:00 - 21:00 |
| | 8 Je | 26.03.2020 | 20:00 - 21:00 |

Ecole-club Migros Fribourg

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4
1700 Fribourg

ecole-club.fribourg@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

