



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

21.01.2020 - 30.06.2020 / E_1389962

Horaire

19:00 - 20:00 h

Jours

Ma

Durée

20 Jours de cours. Total 20.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 238.00

Lieu du cours

Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel

Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	21.01.2020	19:00 - 20:00
2 Ma	28.01.2020	19:00 - 20:00
3 Ma	04.02.2020	19:00 - 20:00

Ecole-club Migros Neuchâtel

Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

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

école-club

MIGROS



Zumba



Cours garanti

Dates

Jour	Date	Heures
4 Ma	11.02.2020	19:00 - 20:00
5 Ma	18.02.2020	19:00 - 20:00
6 Ma	25.02.2020	19:00 - 20:00
7 Ma	03.03.2020	19:00 - 20:00
8 Ma	10.03.2020	19:00 - 20:00
9 Ma	17.03.2020	19:00 - 20:00
10 Ma	24.03.2020	19:00 - 20:00
11 Ma	31.03.2020	19:00 - 20:00
12 Ma	05.05.2020	19:00 - 20:00
13 Ma	12.05.2020	19:00 - 20:00
14 Ma	19.05.2020	19:00 - 20:00
15 Ma	26.05.2020	19:00 - 20:00
16 Ma	02.06.2020	19:00 - 20:00
17 Ma	09.06.2020	19:00 - 20:00
18 Ma	16.06.2020	19:00 - 20:00
19 Ma	23.06.2020	19:00 - 20:00
20 Ma	30.06.2020	19:00 - 20:00

Ecole-club Migros Neuchâtel Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

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

