



# Zumba



## Cours garanti

### Description

La Zumba est un enchaînement d'exercices dansés sur des rythmes Funk, Hip Hop, Live Dance et Latinos. Les pas faciles à suivre, tonifient toutes les parties du corps et permettent un entraînement cardio-vasculaire tout en s'amusant.

### Contenu

- Echauffement doux
- Enchaînement de pas empruntés à la Salsa, au Funk et à la Samba
- Réalisation de chorégraphies
- Retour au calme

### Prérequis

Aucun

### Objectifs

- Faire du sport en dansant
- Améliorer sa condition physique et sa coordination
- Faire travailler tous les groupes musculaires en s'amusant !

### Date

03.02.2020 - 27.04.2020 / E\_1396371

### Horaire

18:00 - 18:50 h

### Jours

Lu

### Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 180.00

### Lieu du cours

Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Lu	03.02.2020	18:00 - 18:50
2 Lu	10.02.2020	18:00 - 18:50
3 Lu	24.02.2020	18:00 - 18:50
4 Lu	02.03.2020	18:00 - 18:50
5 Lu	09.03.2020	18:00 - 18:50
6 Lu	16.03.2020	18:00 - 18:50

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Zumba



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	7 Lu	23.03.2020	18:00 - 18:50
	8 Lu	30.03.2020	18:00 - 18:50
	9 Lu	06.04.2020	18:00 - 18:50
	10 Lu	27.04.2020	18:00 - 18:50

**Ecole-club Migros Lausanne** Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

