



Zumba®



Cours garanti

Description

Die Fitness-Sensation fühlt sich an wie eine heisse Latino-Party! Zumba vereint Tanz und Fitness und wird Sie garantiert zum Schwitzen bringen. Leicht nachzutanzende Schritte und sexy Moves zu lateinamerikanischen Rhythmen und aktuellen Charthits trainieren den ganzen Körper und machen süchtig nach mehr! Das Ausdauer-Workout basiert auf dem Prinzip "fun and easy to do" und eignet sich für alle Leistungsstufen. Für Zumba-Fitness muss man nicht tanzen können. Was zählt ist, dass man sich gerne zu Musik bewegt und Spass daran hat.

Contenu

- Warm up
- Intervall-Training zu schnellen und langsamen Rhythmen mit Schwerpunkt Ausdauertraining, Fettverbrennung und Koordination
- Cool Down und Stretching

Prérequis

Es werden keine Zumba-Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Objectifs

- Sie fördern ihre Kondition und Koordination durch die anregende Mischung des Zumba aus Tanz und Fitness
- Sie erlernen verschiedene Schritte, Bewegungen und Techniken, die zu einfachen Choreografien zusammengesetzt werden
- Das Auspowern zu verschiedenen Musikstilrichtungen wie Cumbia, Salsa und Merengue bereitet viel Spass, energetisiert den ganzen Körper und macht gute Laune

Informations supplémentaires

Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: www.qualitop.ch

Date

26.08.2020 - 23.12.2020 / E_1403728

Horaire

10:00 - 10:50 h

Jours

Me

Durée

18 Jours de cours. Total 18.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 360.00

Lieu du cours

Klubschule Oerlikon, Hofwiesenstrasse 350, 8050 Zürich

Dates

Jour	Date	Heures
------	------	--------

Klubschule Migros Oerlikon

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Zumba®



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	26.08.2020	10:00 - 10:50
	2 Me	02.09.2020	10:00 - 10:50
	3 Me	09.09.2020	10:00 - 10:50
	4 Me	16.09.2020	10:00 - 10:50
	5 Me	23.09.2020	10:00 - 10:50
	6 Me	30.09.2020	10:00 - 10:50
	7 Me	07.10.2020	10:00 - 10:50
	8 Me	14.10.2020	10:00 - 10:50
	9 Me	21.10.2020	10:00 - 10:50
	10 Me	28.10.2020	10:00 - 10:50
	11 Me	04.11.2020	10:00 - 10:50
	12 Me	11.11.2020	10:00 - 10:50
	13 Me	18.11.2020	10:00 - 10:50
	14 Me	25.11.2020	10:00 - 10:50
	15 Me	02.12.2020	10:00 - 10:50
	16 Me	09.12.2020	10:00 - 10:50
	17 Me	16.12.2020	10:00 - 10:50
	18 Me	23.12.2020	10:00 - 10:50