



Zumba © - cours pour adultes

| 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 | <ul style="list-style-type: none">• 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 | <ul style="list-style-type: none">• 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 | 12.03.2020 - 18.06.2020 / E_1403750 | | | | | | | | | |
| Horaire | 11:00 - 11:50 h | | | | | | | | | |
| Jours | Je | | | | | | | | | |
| Durée | 12 Jours de cours. Total 12.00 périodes à 50 minutes | | | | | | | | | |
| Ecolage | CHF 174.00 Cours annuel | | | | | | | | | |
| Lieu du cours | Avenue de la Gare 28, 1870 Monthey | | | | | | | | | |
| Dates | <table><thead><tr><th>Jour</th><th>Date</th><th>Heures</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Je</td><td>12.03.2020</td><td>11:00 - 11:50</td></tr><tr><td>2 Je</td><td>26.03.2020</td><td>11:00 - 11:50</td></tr></tbody></table> | Jour | Date | Heures | 1 Je | 12.03.2020 | 11:00 - 11:50 | 2 Je | 26.03.2020 | 11:00 - 11:50 |
| Jour | Date | Heures | | | | | | | | |
| 1 Je | 12.03.2020 | 11:00 - 11:50 | | | | | | | | |
| 2 Je | 26.03.2020 | 11:00 - 11:50 | | | | | | | | |

Ecole-club Migros Monthey Tel. +41 27 720 67 60

Avenue de la Gare 28
1870 Monthey

eclub.monthey@migros.ch
ecole-club.ch





Zumba © - cours pour adultes

| Dates | Jour | Date | Heures |
|--------------|-------------|-------------|---------------|
| | 3 Je | 02.04.2020 | 11:00 - 11:50 |
| | 4 Je | 09.04.2020 | 11:00 - 11:50 |
| | 5 Je | 16.04.2020 | 11:00 - 11:50 |
| | 6 Je | 23.04.2020 | 11:00 - 11:50 |
| | 7 Je | 30.04.2020 | 11:00 - 11:50 |
| | 8 Je | 07.05.2020 | 11:00 - 11:50 |
| | 9 Je | 14.05.2020 | 11:00 - 11:50 |
| | 10 Je | 28.05.2020 | 11:00 - 11:50 |
| | 11 Je | 04.06.2020 | 11:00 - 11:50 |
| | 12 Je | 18.06.2020 | 11:00 - 11:50 |

Ecole-club Migros Monthey

Tel. +41 27 720 67 60

Avenue de la Gare 28
1870 Monthey

eclub.monthey@migrosvs.ch
ecole-club.ch

