



Zumba ®

Description	La Zumba a été inventée par le chorégraphe de Shakira. A cheval entre fitness et danses latines, ce cours permet à toutes et à tous, de se maintenir en excellente condition physique. Pas besoin de savoir danser, l'idée est de bouger en s'amusant.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">● Echauffement● Mix d'exercices tirés des cours Fitness et des cours de danses latinos● Chorégraphie
Prérequis	Aucun.
Objectifs	Sur fond de rythmes latinos stimulants (salsa, cumbia, merengue, samba...), vous réalisez des chorégraphies simples et brûlez jusqu'à 500 calories par heure. Vous sculptez votre corps et augmentez considérablement votre niveau d'énergie et votre coordination sans même vous en apercevoir !
Informations supplémentaires	.
Date	22.04.2020 - 24.06.2020 / E_1408730
Horaire	19:20 - 20:10 h
Jours	Me
Durée	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 175.00
Lieu du cours	Chemin de Crève-Coeur 1, 1260 Nyon

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	22.04.2020	19:20 - 20:10
	2 Me	29.04.2020	19:20 - 20:10
	3 Me	06.05.2020	19:20 - 20:10
	4 Me	13.05.2020	19:20 - 20:10
	5 Me	20.05.2020	19:20 - 20:10

Ecole-club Migros Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon

ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch





Zumba ®

Dates	Jour	Date	Heures
	6 Me	27.05.2020	19:20 - 20:10
	7 Me	03.06.2020	19:20 - 20:10
	8 Me	10.06.2020	19:20 - 20:10
	9 Me	17.06.2020	19:20 - 20:10
	10 Me	24.06.2020	19:20 - 20:10

Ecole-club Migros Nyon

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

