



Zumba © - cours pour adultes



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

25.08.2020 - 15.06.2021 / E_1435727

Horaire

18:10 - 19:00 h

Jours

Ma

Durée

40 Jours de cours. Total 40.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 580.00
Cours annuel

Lieu du cours

Rue du Manoir 1, 1920 Martigny

Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	25.08.2020	18:10 - 19:00
2 Ma	01.09.2020	18:10 - 19:00

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1
1920 Martigny

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

école-club

MIGROS



Zumba © - cours pour adultes



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	3 Ma	08.09.2020	18:10 - 19:00
	4 Ma	15.09.2020	18:10 - 19:00
	5 Ma	22.09.2020	18:10 - 19:00
	6 Ma	29.09.2020	18:10 - 19:00
	7 Ma	06.10.2020	18:10 - 19:00
	8 Ma	13.10.2020	18:10 - 19:00
	9 Ma	20.10.2020	18:10 - 19:00
	10 Ma	27.10.2020	18:10 - 19:00
	11 Ma	03.11.2020	18:10 - 19:00
	12 Ma	10.11.2020	18:10 - 19:00
	13 Ma	17.11.2020	18:10 - 19:00
	14 Ma	24.11.2020	18:10 - 19:00
	15 Ma	01.12.2020	18:10 - 19:00
	16 Ma	15.12.2020	18:10 - 19:00
	17 Ma	05.01.2021	18:10 - 19:00
	18 Ma	12.01.2021	18:10 - 19:00
	19 Ma	19.01.2021	18:10 - 19:00
	20 Ma	26.01.2021	18:10 - 19:00
	21 Ma	02.02.2021	18:10 - 19:00
	22 Ma	09.02.2021	18:10 - 19:00
	23 Ma	16.02.2021	18:10 - 19:00
	24 Ma	23.02.2021	18:10 - 19:00
	25 Ma	02.03.2021	18:10 - 19:00
	26 Ma	09.03.2021	18:10 - 19:00
	27 Ma	16.03.2021	18:10 - 19:00
	28 Ma	23.03.2021	18:10 - 19:00
	29 Ma	30.03.2021	18:10 - 19:00
	30 Ma	06.04.2021	18:10 - 19:00
	31 Ma	13.04.2021	18:10 - 19:00
	32 Ma	20.04.2021	18:10 - 19:00



Zumba © - cours pour adultes



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	33 Ma	27.04.2021	18:10 - 19:00
	34 Ma	04.05.2021	18:10 - 19:00
	35 Ma	11.05.2021	18:10 - 19:00
	36 Ma	18.05.2021	18:10 - 19:00
	37 Ma	25.05.2021	18:10 - 19:00
	38 Ma	01.06.2021	18:10 - 19:00
	39 Ma	08.06.2021	18:10 - 19:00
	40 Ma	15.06.2021	18:10 - 19:00