



Zumba

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	<ul style="list-style-type: none">• Warm up• Intervall-Training zu schnellen und langsamen Rhythmen mit Schwerpunkt Ausdauertraining, Fettverbrennung und Körperformung• Cool Down und Stretching
Prérequis	Es werden keine Zumba-Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Groupe cible	Männer und Frauen ab 16 Jahren
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Sie fördern ihre Kondition und Koordination durch die anregende Mischung des Zumbas 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
Etapas suivantes	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Date	05.01.2021 - 09.03.2021 / E_1438014
Horaire	19:00 - 19:50 h
Jours	Ma
Durée	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 175.00
Lieu du cours	Bahnhofstrasse 9, 5610 Wohlen AG

Klubschule Migros Wohlen Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9
5610 Wohlen AG

klubschule.wohlen@migrosaare.ch
klubschule.ch





Zumba

Dates	Jour	Date	Heures
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	05.01.2021	19:00 - 19:50
	2 Ma	12.01.2021	19:00 - 19:50
	3 Ma	19.01.2021	19:00 - 19:50
	4 Ma	26.01.2021	19:00 - 19:50
	5 Ma	02.02.2021	19:00 - 19:50
	6 Ma	09.02.2021	19:00 - 19:50
	7 Ma	16.02.2021	19:00 - 19:50
	8 Ma	23.02.2021	19:00 - 19:50
	9 Ma	02.03.2021	19:00 - 19:50
	10 Ma	09.03.2021	19:00 - 19:50

Klubschule Migros Wohlen

Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9
5610 Wohlen AG

klubschule.wohlen@migrosaare.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS