



SambaFit - Rabais 20%

Description SambaFit est le mélange épicé des pas de base de la Samba brésilienne et de mouvements de fitness. Baskets aux pieds et c'est parti pour des chorégraphies variées et entraînantes !

Contenu

- Echauffement
- Chorégraphies simples sur des rythmes brésiliens
- Cool down
- Stretching

Prérequis Aucun

Groupe cible Tous

Objectifs

- Apprendre des pas et enchaînements sur des musiques brésiliennes
- Danser et s'exprimer sur des chorégraphies variées
- Améliorer sa mobilité et son endurance au quotidien
- Tonifier son corps tout en s'amusant

Date 19.11.2020 - 04.02.2021 / E_1442765

Horaire 09:00 - 09:50 h

Jours Je

Durée 10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecolage CHF 180.00

Lieu du cours Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	19.11.2020	09:00 - 09:50
	2 Je	26.11.2020	09:00 - 09:50
	3 Je	03.12.2020	09:00 - 09:50
	4 Je	10.12.2020	09:00 - 09:50
	5 Je	17.12.2020	09:00 - 09:50

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



SambaFit - Rabais 20%

Dates	Jour	Date	Heures
	6 Je	07.01.2021	09:00 - 09:50
	7 Je	14.01.2021	09:00 - 09:50
	8 Je	21.01.2021	09:00 - 09:50
	9 Je	28.01.2021	09:00 - 09:50
	10 Je	04.02.2021	09:00 - 09:50

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

