



Zumba (petit groupe)

Description La Zumba est un enchaînement d'exercices dansés sur des rythmes Funk, Hip Hop, Live Dance et Latinos. Les pas faciles à suivre, tonifient toutes les parties du corps et permettent un entraînement cardio-vasculaire tout en s'amusant.

Contenu

- Echauffement doux
- Enchaînement de pas empruntés à la Salsa, au Funk et à la Samba
- Réalisation de chorégraphies
- Retour au calme

Prérequis Aucun

Objectifs

- Faire du sport en dansant
- Améliorer sa condition physique et sa coordination
- Faire travailler tous les groupes musculaires en s'amusant !

Date 05.03.2021 - 07.05.2021 / E_1442832

Horaire 09:00 - 09:50 h

Jours Ve

Durée 7 Jours de cours. Total 7.00 périodes à 50 minutes

Ecolage CHF 180.00

Lieu du cours Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ve	05.03.2021	09:00 - 09:50
	2 Ve	12.03.2021	09:00 - 09:50
	3 Ve	19.03.2021	09:00 - 09:50
	4 Ve	26.03.2021	09:00 - 09:50
	5 Ve	23.04.2021	09:00 - 09:50
	6 Ve	30.04.2021	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





Zumba (petit groupe)

Dates	Jour	Date	Heures
	7 Ve	07.05.2021	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

