



Danses brésiliennes - "Axé Bahia" (petit groupe)



Cours garanti

Description

Festive comme un carnaval de Salvador de Bahia et sportive comme un cours d'aérobic, cette discipline regroupe des chorégraphies élaborées sur des musiques très populaires au Brésil. Les mouvements sont issus des différents styles de danses tels que Samba, Forró, Street Dance, Reggaeton, Lambada, Afro-brésilien et Salsa. La solution idéale pour se dépenser dans la bonne humeur et faire le plein d'énergie.

Contenu

- Stretching
- Echauffement
- Décomposition de chorégraphies, apprentissage des pas
- Mise en pratique des chorégraphies apprises
- Improvisation

Prérequis

Aucun

Objectifs

- Apprendre les bases de différentes danses brésiliennes et latines
- Brûler des calories
- Profiter des bienfaits procurés par la musique, la danse et la joie de vivre brésilienne
- Améliorer la coordination
- Améliorer la perception rythmique et musicale
- Améliorer la capacité cardio-respiratoire

Date

26.04.2021 - 14.06.2021 / E_1446134

Horaire

17:00 - 17:50 h

Jours

Lu

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 Lu | 26.04.2021 | 17:00 - 17:50 |

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



Danses brésiliennes - "Axé Bahia" (petit groupe)



Cours garanti

| Dates | Jour | Date | Heures |
|-------|------|------------|---------------|
| | 2 Lu | 03.05.2021 | 17:00 - 17:50 |
| | 3 Lu | 10.05.2021 | 17:00 - 17:50 |
| | 4 Lu | 17.05.2021 | 17:00 - 17:50 |
| | 5 Lu | 31.05.2021 | 17:00 - 17:50 |
| | 6 Lu | 07.06.2021 | 17:00 - 17:50 |
| | 7 Lu | 14.06.2021 | 17:00 - 17:50 |

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