



# Danses brésiliennes - "Axé Bahia"



## 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

02.09.2020 - 04.11.2020 / E\_1446196

### Horaire

18:50 - 19:40 h

### Jours

Me

### 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 Me	02.09.2020	18:50 - 19:40

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

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Danses brésiliennes - "Axé Bahia"



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	2 Me	09.09.2020	18:50 - 19:40
	3 Me	16.09.2020	18:50 - 19:40
	4 Me	23.09.2020	18:50 - 19:40
	5 Me	30.09.2020	18:50 - 19:40
	6 Me	07.10.2020	18:50 - 19:40
	7 Me	14.10.2020	18:50 - 19:40
	8 Me	21.10.2020	18:50 - 19:40
	9 Me	28.10.2020	18:50 - 19:40
	10 Me	04.11.2020	18:50 - 19:40

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

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS