



Zumba ® (petit groupe)



Cours garanti

Description

La nouvelle sensation de fitness vous fait participer à l'ambiance chaude d'une fête latino! La zumba joint la danse au fitness et vous fera transpirer, c'est garanti! Des rythmes latino-américains accompagnent les pas simples à imiter et les mouvements sexy qui entraînent le corps entier - vous deviendrez vite accro! Pour pratiquer le fitness zumba; il suffit d'aimer bouger et de s'amuser.

Contenu

- Warm up
- Entraînement par intervalles aux rythmes rapides et lents, axé sur l'entraînement de l'endurance, la réduction de la graisse et la sculpture du corps
- Cool down et stretching

Prérequis

Le cours convient aux débutants ainsi qu'aux personnes avancées.

Objectifs

- Le mélange stimulant de danse et fitness favorise votre condition et votre coordination
- Vous apprenez différents pas, mouvements et techniques à partir desquels vous composez une chorégraphie simple
- Vous vous dépensez au son de différents genres musicaux tels que la cumbia, la salsa et le merengue
- Ça fait du plaisir, donne un regain d'énergie et vous met de bonne humeur

Date

17.08.2021 - 19.10.2021 / E_1478431

Horaire

19:00 - 20:00 h

Jours

Ma

Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 200.00

Lieu du cours

Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel

Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	17.08.2021	19:00 - 20:00
2 Ma	24.08.2021	19:00 - 20:00
3 Ma	31.08.2021	19:00 - 20:00

Ecole-club Migros Neuchâtel

Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Zumba ® (petit groupe)



Cours garanti

Dates

Jour

Date

Heures

4 Ma	07.09.2021	19:00 - 20:00
5 Ma	14.09.2021	19:00 - 20:00
6 Ma	21.09.2021	19:00 - 20:00
7 Ma	28.09.2021	19:00 - 20:00
8 Ma	05.10.2021	19:00 - 20:00
9 Ma	12.10.2021	19:00 - 20:00
10 Ma	19.10.2021	19:00 - 20:00

Ecole-club Migros Neuchâtel Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch
ecole-club.ch

