



Zumba (petit groupe)



Cours garanti

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

02.03.2021 - 27.04.2021 / E_1482367

Horaire

19:00 - 19:50 h

Jours

Ma

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 Ma	02.03.2021	19:00 - 19:50
2 Ma	09.03.2021	19:00 - 19:50
3 Ma	16.03.2021	19:00 - 19:50
4 Ma	23.03.2021	19:00 - 19:50
5 Ma	30.03.2021	19:00 - 19:50
6 Ma	20.04.2021	19:00 - 19:50

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



Zumba (petit groupe)



Cours garanti

Dates

Jour

Date

Heures

7 Ma

27.04.2021

19:00 - 19:50

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

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

