



Zumba ® (petit groupe) / cours d'été

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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	16.08.2021 - 23.08.2021 / E_1516450		
Horaire	18:00 - 19:00 h		
Jours	Lu		
Durée	2 Jours de cours. Total 2.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 40.00		
Lieu du cours	Hans Fries 4, 1700 Fribourg		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	16.08.2021	18:00 - 19:00
	2 Lu	23.08.2021	18:00 - 19:00

Ecole-club Migros Fribourg

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4
1700 Fribourg

ecole-club.fribourg@migrosnf.ch
ecole-club.ch

