



# Zumba (petit groupe)

**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** 30.08.2021 - 08.11.2021 / E\_1521108

**Horaire** 18:00 - 18:50 h

**Jours** Lu

**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 Lu	30.08.2021	18:00 - 18:50
	2 Lu	06.09.2021	18:00 - 18:50
	3 Lu	13.09.2021	18:00 - 18:50
	4 Lu	27.09.2021	18:00 - 18:50
	5 Lu	04.10.2021	18:00 - 18:50
	6 Lu	11.10.2021	18:00 - 18:50

**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)





# Zumba (petit groupe)

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	7 Lu	18.10.2021	18:00 - 18:50
	8 Lu	25.10.2021	18:00 - 18:50
	9 Lu	01.11.2021	18:00 - 18:50
	10 Lu	08.11.2021	18:00 - 18:50

**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)

