



Zumba adultes K'Danse

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	<ul style="list-style-type: none">• Echauffement doux• Enchaînement de pas empruntés à la salsa, au funk et à la samba• Réalisation de chorégraphies• Retour au calme
Prérequis	Aucun
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Faire du sport en dansant• Améliorer sa condition physique et sa coordination• Faire travailler tous les groupes musculaires en s'amusant !
Date	30.09.2021 - 18.11.2021 / E_1528662
Horaire	18:45 - 19:45 h
Jours	Je
Durée	8 Jours de cours. Total 8.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 150.00
Lieu du cours	K-Danse, Chemin du Croset 7, Chemin du Croset 7, 1024 Ecublens

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	30.09.2021	18:45 - 19:45
	2 Je	07.10.2021	18:45 - 19:45
	3 Je	14.10.2021	18:45 - 19:45
	4 Je	21.10.2021	18:45 - 19:45
	5 Je	28.10.2021	18:45 - 19:45
	6 Je	04.11.2021	18:45 - 19:45
	7 Je	11.11.2021	18:45 - 19:45

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

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

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





Zumba adultes K'Danse

Dates	Jour	Date	Heures
	8 Je	18.11.2021	18:45 - 19:45

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

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

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

