



# Bellydance Fitness (petit groupe)



## Cours garanti

### Description

Vous êtes fasciné par la danse orientale et désirez pratiquer une activité sportive. Le Bellydance Fitness vous offre les deux. Entre musique moderne et orientale, ce cours vous propose des chorégraphies simples et accessibles à tous. Une touche orientale pour s'évader et une partie fitness pour renforcer sa musculature et améliorer sa condition physique.

### Contenu

- Travail des déplacements à travers la salle, typiques de la danse orientale.
- Chorégraphies simples
- Le fameux shimmy !!!! ou tremblement des hanches et des épaules.
- Tonification musculaire

### Prérequis

Aucun

### Groupe cible

Tous

### Objectifs

- Faire du sport en dansant
- Apprendre les pas de base de la danse orientale
- Améliorer sa condition physique et sa coordination
- Améliorer sa souplesse et son équilibre
- Travailler tous les groupes musculaires en s'amusant

### Attestation

Aucun

### Date

25.11.2021 - 27.01.2022 / E\_1534198

### Horaire

18:15 - 19:15 h

### Jours

Je

### Durée

9 Jours de cours. Total 9.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 180.00

### Lieu du cours

Seyon 4, 2000 Neuchâtel

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	25.11.2021	18:15 - 19:15

Ecole-club Migros Neuchâtel

Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

[ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch](mailto:ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Bellydance Fitness (petit groupe)



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	2 Je	02.12.2021	18:15 - 19:15
	3 Je	09.12.2021	18:15 - 19:15
	4 Je	16.12.2021	18:15 - 19:15
	5 Je	23.12.2021	18:15 - 19:15
	6 Je	06.01.2022	18:15 - 19:15
	7 Je	13.01.2022	18:15 - 19:15
	8 Je	20.01.2022	18:15 - 19:15
	9 Je	27.01.2022	18:15 - 19:15

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

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

[ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch](mailto:ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS