



# Zumba



## 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

16.05.2022 - 12.09.2022 / E\_1589986

### 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	16.05.2022	18:00 - 18:50
2 Lu	23.05.2022	18:00 - 18:50
3 Lu	30.05.2022	18:00 - 18:50
4 Lu	13.06.2022	18:00 - 18:50
5 Lu	20.06.2022	18:00 - 18:50
6 Lu	27.06.2022	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)

école-club

MIGROS



# Zumba



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	7 Lu	22.08.2022	18:00 - 18:50
	8 Lu	29.08.2022	18:00 - 18:50
	9 Lu	05.09.2022	18:00 - 18:50
	10 Lu	12.09.2022	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)

