



Stage Latin Fit

Beschreibung	Venez tonifier la musculature du bas de votre corps et vous défoulez, le tout sur une musique latine et variée. Le mélange parfait de danses latines et brésiliennes , associé à un travail de renforcement musculaire . Les pas de danse sont simples et les chorégraphies accessibles à tous.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm up• Travail cardio vasculaire sur des rythmes latins et brésiliens.• Travail de la musculature du bas du corps.• Travail des abdominaux au sol.• Retour au calme et étirements.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre à développer son endurance cardio-vasculaire.• Apprendre à renforcer la musculature du bas du corps.
Datum	auf Anfrage / D_67575
Dauer	Total 1.00 Lektion(en)
Preis	CHF 17.50
Durchführungsort	Ecole-club Migros Genève (in Planung)

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

