



STRONG by Zumba

Beschreibung	Strong by Zumba kombiniert intensives Intervalltraining mit mitreissender Musik. Bei jeder Stunde verschmelzen Musik und Übungen zu einem effektiven Workout, das Ihre Kalorien noch lange nach dem Training zum Schmelzen bringt. Erreichen Sie Ihre Fitnessziele, verbessern Sie Ausdauer und Kraft. Die Musik in Strong by Zumba wurde speziell zusammengestellt, um den ganzen Körper mit steigender Intensität bestmöglich zu trainieren. Das Ergebnis? Ein völlig neues Gruppenfitnessprogramm.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm-up• Intensive Intervalle• Cool-down
Voraussetzung	keine
Zielgruppe	Gesunde Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Mit Hilfe Ihres Eigengewichts verbessern Sie die Ausdauer, den Tonus und die Definition der Muskeln.• Die intensiven Intervalle bringen Ihren Körper dazu, noch lange nach dem Workout Kalorien zu verbrennen.• Indem Sie härter trainieren, als Sie es jemals für möglich gehalten haben, machen sich die Ergebnisse schneller bemerkbar. So erreichen Sie auch ehrgeizige Fitnessziele im Nu.
Datum	26.03.2019 - 02.07.2019 / E_1253789
Zeit	09:00 - 09:50 h
Wochentage	Di
Dauer	15 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 210.00
Durchführungsort	Fitnesspark Zug, Baarerstrasse 53, 6300 Zug
Klubschule Migros Zug	Tel. +41 41 418 66 66
Industriestrasse 15B 6300 Zug	klubschule.zug@migros-luzern.ch klubschule.ch



STRONG by Zumba

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	26.03.2019	09:00 - 09:50
	2 Di	02.04.2019	09:00 - 09:50
	3 Di	09.04.2019	09:00 - 09:50
	4 Di	16.04.2019	09:00 - 09:50
	5 Di	23.04.2019	09:00 - 09:50
	6 Di	30.04.2019	09:00 - 09:50
	7 Di	07.05.2019	09:00 - 09:50
	8 Di	14.05.2019	09:00 - 09:50
	9 Di	21.05.2019	09:00 - 09:50
	10 Di	28.05.2019	09:00 - 09:50
	11 Di	04.06.2019	09:00 - 09:50
	12 Di	11.06.2019	09:00 - 09:50
	13 Di	18.06.2019	09:00 - 09:50
	14 Di	25.06.2019	09:00 - 09:50
	15 Di	02.07.2019	09:00 - 09:50

Klubschule Migros Zug

Industriestrasse 15B
6300 Zug

Tel. +41 41 418 66 66

klubschule.zug@migros-luzern.ch
klubschule.ch

