



SambaFit - Rabais 20%

Beschreibung SambaFit est le mélange épicé des pas de base de la Samba brésilienne et de mouvements de fitness. Baskets aux pieds et c'est parti pour des chorégraphies variées et entraînantes !

- Inhalt**
- Echauffement
 - Chorégraphies simples sur des rythmes brésiliens
 - Cool down
 - Stretching

Voraussetzung Aucun

Zielgruppe Tous

- Lernziele**
- Apprendre des pas et enchaînements sur des musiques brésiliennes
 - Danser et s'exprimer sur des chorégraphies variées
 - Améliorer sa mobilité et son endurance au quotidien
 - Tonifier son corps tout en s'amusant

Datum 07.01.2021 - 18.03.2021 / E_1442765

Zeit 09:00 - 09:50 h

Wochentage Do

Dauer 10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 180.00

Durchführungsort Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	07.01.2021	09:00 - 09:50
	2 Do	14.01.2021	09:00 - 09:50
	3 Do	21.01.2021	09:00 - 09:50
	4 Do	28.01.2021	09:00 - 09:50
	5 Do	04.02.2021	09:00 - 09:50

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

Rue de Genève 33
1003 Lausanne
ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch





SambaFit - Rabais 20%

Termine	Tag	Datum	Zeit
	6 Do	11.02.2021	09:00 - 09:50
	7 Do	18.02.2021	09:00 - 09:50
	8 Do	04.03.2021	09:00 - 09:50
	9 Do	11.03.2021	09:00 - 09:50
	10 Do	18.03.2021	09:00 - 09:50

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

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

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

