



Zumba débutant (K'Danse)

Beschreibung 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.

Inhalt

- Echauffement doux
- Enchaînement de pas empruntés à la salsa, au funk et à la samba
- Réalisation de chorégraphies
- Retour au calme

Voraussetzung Aucun

Lernziele

- Faire du sport en dansant
- Améliorer sa condition physique et sa coordination
- Faire travailler tous les groupes musculaires en s'amusant !

Datum 01.09.2022 - 20.10.2022 / E_1552609

Zeit 18:00 - 19:00 h

Wochentage Do

Dauer 8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 150.00

Durchführungsort K-Danse, Chemin du Croset 7, Chemin du Croset 7, 1024 Ecublens

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	01.09.2022	18:00 - 19:00
	2 Do	08.09.2022	18:00 - 19:00
	3 Do	15.09.2022	18:00 - 19:00
	4 Do	22.09.2022	18:00 - 19:00
	5 Do	29.09.2022	18:00 - 19:00
	6 Do	06.10.2022	18:00 - 19:00
	7 Do	13.10.2022	18:00 - 19:00

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

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

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





Zumba débutant (K'Danse)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	8 Do	20.10.2022	18:00 - 19:00

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

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

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

