



## INFORMATIONS



OSTWALD Ecole maternelle des Tilleuls



Début le mercredi 25 septembre 2019



DURÉE : 01:00

Prix : **181.00 €**

PROFILS : entraîneur sportif

### PRE REQUIS :

Pas de prérequis... Prenez avec vous une paire de chaussures de sport confortables, des vêtements confortables, un demi-litre d'eau, Et bonne humeur !

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4OS379

## DESCRIPTION

Faire du sport est bon pour sa santé, son épanouissement physique et moral... mais ça n'a jamais été si euphorisante ... jusqu'à aujourd'hui !

"Zumba® fitness pour tous" est un programme qui mélange des rythmes latinos et des mouvements faciles à suivre pour créer un entraînement différent et amusant. Le principe est simple: vous avez envie de vous mettre au sport, vous aimez ça et vous y revenez ! Les chorégraphies suivent un schéma d'entraînement par intervalles : rythmes lents, rapides, en résistances s'enchaînent... permettant ainsi de sculpter son corps et d'affiner sa silhouette tout en s'amusant !



## OBJECTIFS

Bonne humeur ! Muscles en actions et rythmes dansants !

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	25-09-2019	18:00	01:00	Ecole maternelle des Tilleuls, 3 rue de l'Ecole - 67540 OSTWALD
Mercredi	02-10-2019	18:00	01:00	Ecole maternelle des Tilleuls, 3 rue de l'Ecole - 67540 OSTWALD
Mercredi	09-10-2019	18:00	01:00	Ecole maternelle des Tilleuls, 3 rue de l'Ecole - 67540 OSTWALD
Mercredi	16-10-2019	18:00	01:00	Ecole maternelle des Tilleuls, 3 rue de l'Ecole - 67540 OSTWALD
Mercredi	06-11-2019	18:00	01:00	Ecole maternelle des Tilleuls, 3 rue de l'Ecole - 67540 OSTWALD
Mercredi	13-11-2019	18:00	01:00	Ecole maternelle des Tilleuls, 3 rue de l'Ecole - 67540 OSTWALD
Mercredi	20-11-2019	18:00	01:00	Ecole maternelle des Tilleuls, 3 rue de l'Ecole - 67540 OSTWALD
Mercredi	27-11-2019	18:00	01:00	Ecole maternelle des Tilleuls, 3 rue de l'Ecole - 67540 OSTWALD
Mercredi	04-12-2019	18:00	01:00	Ecole maternelle des Tilleuls, 3 rue de l'Ecole - 67540 OSTWALD
Mercredi	11-12-2019	18:00	01:00	Ecole maternelle des Tilleuls, 3 rue de l'Ecole - 67540 OSTWALD
Mercredi	18-12-2019	18:00	01:00	Ecole maternelle des Tilleuls, 3 rue de l'Ecole - 67540 OSTWALD
Mercredi	08-01-2020	18:00	01:00	Ecole maternelle des Tilleuls, 3 rue de l'Ecole - 67540 OSTWALD
Mercredi	15-01-2020	18:00	01:00	Ecole maternelle des Tilleuls, 3 rue de l'Ecole - 67540 OSTWALD
Mercredi	22-01-2020	18:00	01:00	Ecole maternelle des Tilleuls, 3 rue de l'Ecole - 67540 OSTWALD
Mercredi	29-01-2020	18:00	01:00	Ecole maternelle des Tilleuls, 3 rue de l'Ecole - 67540 OSTWALD
Mercredi	05-02-2020	18:00	01:00	Ecole maternelle des Tilleuls, 3 rue de l'Ecole - 67540 OSTWALD
Mercredi	12-02-2020	18:00	01:00	Ecole maternelle des Tilleuls, 3 rue de l'Ecole - 67540 OSTWALD
Mercredi	04-03-2020	18:00	01:00	Ecole maternelle des Tilleuls, 3 rue de l'Ecole - 67540 OSTWALD
Mercredi	11-03-2020	18:00	01:00	Ecole maternelle des Tilleuls, 3 rue de l'Ecole - 67540 OSTWALD
Mercredi	18-03-2020	18:00	01:00	Ecole maternelle des Tilleuls, 3 rue de l'Ecole - 67540 OSTWALD
Mercredi	25-03-2020	18:00	01:00	Ecole maternelle des Tilleuls, 3 rue de l'Ecole - 67540 OSTWALD
Vendredi	03-04-2020	18:30	01:00	, -
Samedi	04-04-2020	18:00	01:00	, -
Jedi	09-04-2020	11:00	01:00	, -
Samedi	11-04-2020	18:00	01:00	, -
Mardi	21-04-2020	18:15	01:00	, -
Dimanche	26-04-2020	11:30	01:00	, -
Mercredi	06-05-2020	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	12-05-2020	18:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	20-05-2020	18:00	01:00	, -
Mercredi	27-05-2020	18:00	01:00	, -