



INFORMATIONS



OSTWALD Centre sportif et de loisirs



Début le jeudi 26 septembre 2019



DURÉE : 01:00

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 : 4OS381

Prix : **181.00 €**

DESCRIPTION

ZUMBA GOLD pour les SENIORS ACTIFS est un programme de danse-fitness tonifiant d'inspiration latine comprend le merengue, la salsa, la cumbia, la danse du ventre, le flamenco et le tango.

A qui s'adresse ce cours de Zumba Gold ?

Vous aimez danser

Vous recherchez un groupe avec lequel vous amuser et socialiser

Vous souhaitez faire de l'exercice sans ressentir de douleur ni vous faire mal.

Peu importe votre âge, vous aimez la vie et souhaitez le montrer !



OBJECTIFS

ZUMBA GOLD pour les SENIORS ACTIFS permet:

le maintien de la capacité fonctionnelle de vivre de manière autonome
la réduction des risques maladies cardiovasculaires
un retard de progression des maladies chroniques
la promotion du bien-être psychologique et la création de possibilités d'interaction sociale.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	26-09-2019	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Jeudi	03-10-2019	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Jeudi	10-10-2019	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Jeudi	17-10-2019	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Jeudi	07-11-2019	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Jeudi	14-11-2019	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Jeudi	21-11-2019	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Jeudi	28-11-2019	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Jeudi	05-12-2019	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Jeudi	12-12-2019	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Jeudi	19-12-2019	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Jeudi	09-01-2020	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Jeudi	16-01-2020	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Jeudi	23-01-2020	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Jeudi	30-01-2020	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Jeudi	06-02-2020	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Jeudi	13-02-2020	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Jeudi	05-03-2020	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Jeudi	12-03-2020	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Jeudi	19-03-2020	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Jeudi	26-03-2020	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Jeudi	02-04-2020	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Jeudi	09-04-2020	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Jeudi	30-04-2020	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Jeudi	07-05-2020	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Jeudi	14-05-2020	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Jeudi	28-05-2020	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Jeudi	04-06-2020	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Jeudi	11-06-2020	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD

Judi	18-06-2020	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD
Judi	25-06-2020	09:00	01:00	Centre sportif et de loisirs, 6 Quai Heydt - 67540 OSTWALD