# Rock débutant

Mme LE HOANG Bich Tien

## INFORMATIONS

MULHOUSE

Début le lundi 01 février 2021

DURÉE : 01:30

PROFILS : Professeur de danses de salon

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5MU570

**Prix :** **89.00 €**

## DESCRIPTION

Quels bénéfices ? "les danseurs " onT constat2 une amélioration de la mobilité, de la coordination? de l'équilibre et des capacités d'anticipation.

N'hésitez plus venez danser sur des musiques que vous connaissez et que vous aimez.

# Rock débutant

Mme LE HOANG Bich Tien

## OBJECTIFS

Elles musclent le corps, renforcent le système cardio-respiratoire et brûlent les graisses, mais en plus danser augmente le sens de'' l'équilibre et la coordination et, par son côté ludique, chasse le stress.

## SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|---|---|---|---|---|
| Lundi | 01-02-2021 | 20:00 | 01:30 | , - |
| Lundi | 08-02-2021 | 20:00 | 01:30 | , - |
| Lundi | 15-02-2021 | 20:00 | 01:30 | , - |
| Lundi | 08-03-2021 | 20:00 | 01:30 | , - |
| Lundi | 15-03-2021 | 20:00 | 01:30 | , - |
| Lundi | 22-03-2021 | 20:00 | 01:30 | , - |
| Lundi | 29-03-2021 | 20:00 | 01:30 | , - |
| Lundi | 12-04-2021 | 20:00 | 01:30 | , - |
| Lundi | 19-04-2021 | 20:00 | 01:30 | , - |
| Lundi | 10-05-2021 | 20:00 | 01:30 | , - |