Zumba® fitness pour tous + relaxation musculaire

Mme PIVTORAK DURR Oléna

INFORMATIONS

OSTWALD

Début le mercredi 30 septembre 2020

DURÉE : 01:15

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 : 5OS386

Prix : **128.00 €**

DESCRIPTION

Faire du sport est bon pour sa sante?, son e?panouissement physique et moral... mais ca n'a jamais e?te? si euphorisante ... jusqu'a? aujourd'hui !

"Zumba® fitness pour tous" est un programme qui me?lange des rythmes latinos et des mouvements faciles a? suivre pour cre?er un entrainement diffe?rent et amusant. Le principe est simple: vous avez envie de vous mettre au sport, vous aimez c?a et vous y revenez ! Les chore?graphies suivent un sche?ma d'entrainement par intervalles : rythmes lents, rapides, en re?sistances s'enchainent... permettant ainsi de sculpter son corps et d'affiner sa silhouette tout en s'amusant !

Zumba® fitness pour tous + relaxation musculaire

Mme PIVTORAK DURR Oléna

OBJECTIFS

Zumba® fitness est un programme de fitness spécialement conçu pour l'entraînement des systèmes cardiovasculaire et respiratoire.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	30-09-2020	18:30	01:15	
Mercredi	07-10-2020	18:30	01:15	
Mercredi	14-10-2020	18:30	01:15	
Mercredi	04-11-2020	18:30	01:15	
Mercredi	11-11-2020	18:30	01:15	
Mercredi	18-11-2020	18:30	01:15	
Mercredi	25-11-2020	18:30	01:15	
Mercredi	02-12-2020	18:30	01:15	
Mercredi	09-12-2020	18:30	01:15	
Mercredi	16-12-2020	18:30	01:15	
Mercredi	06-01-2021	18:30	01:15	
Mercredi	13-01-2021	18:30	01:15	
Mercredi	20-01-2021	18:30	01:15	
Mercredi	27-01-2021	18:30	01:15	
Mercredi	03-02-2021	18:30	01:15	
Mercredi	10-02-2021	18:30	01:15	
Mercredi	17-02-2021	18:30	01:15	
Mercredi	10-03-2021	18:30	01:15	
Mercredi	17-03-2021	18:30	01:15	
Mercredi	24-03-2021	18:30	01:15	
Mercredi	31-03-2021	18:30	01:15	
Mercredi	07-04-2021	18:30	01:15	
Mercredi	14-04-2021	18:30	01:15	
Mercredi	21-04-2021	18:30	01:15	
Mercredi	12-05-2021	18:30	01:15	
Mercredi	19-05-2021	18:30	01:15	
Mercredi	26-05-2021	18:30	01:15	
Mercredi	02-06-2021	18:30	01:15	
Mercredi	09-06-2021	18:30	01:15	
Mercredi	16-06-2021	18:30	01:15	
Mercredi	23-06-2021	18:30	01:15	