



## INFORMATIONS



OSTWALD



Début le lundi 12 octobre 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **120.00 €**

PROFILS : PROFESSEUR

PRE REQUIS :

Aucun niveau n'est requis, tout le monde est bienvenu!

MATERIEL :

Tenue de sport, baskets, bouteille d'eau et serviette.

Un certificat médical est obligatoire pour pratiquer cette activité.

CODE ACTIVITÉ : 5OS0422

## DESCRIPTION

L'Afro Move est un cours dans lequel vous pourrez brûler des calories, vous muscler mais aussi affiner votre silhouette, le tout sur des musiques rythmées Afro et latines avec la pétillante et dynamique Awa qui vous apprendra des chorégraphies entraînant qui vous feront bouger.

Chaque cours commence par un échauffement puis du cardio et enfin des étirements, venez vous défouler, danser pendant une heure, dans une bonne ambiance.

## OBJECTIFS

Les objectifs de ces ateliers sont d'affiner votre silhouette, brûlez des calories, être bien dans votre corps, tout en s'amusant !

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	12-10-2020	19:00	01:00	
Lundi	02-11-2020	19:00	01:00	
Lundi	09-11-2020	19:00	01:00	
Lundi	16-11-2020	19:00	01:00	
Lundi	23-11-2020	19:00	01:00	
Lundi	30-11-2020	19:00	01:00	
Lundi	07-12-2020	19:00	01:00	
Lundi	14-12-2020	19:00	01:00	
Lundi	04-01-2021	19:00	01:00	
Lundi	11-01-2021	19:00	01:00	
Lundi	18-01-2021	19:00	01:00	
Lundi	25-01-2021	19:00	01:00	
Lundi	01-02-2021	19:00	01:00	
Lundi	08-02-2021	19:00	01:00	
Lundi	15-02-2021	19:00	01:00	
Lundi	08-03-2021	19:00	01:00	
Lundi	15-03-2021	19:00	01:00	
Lundi	22-03-2021	19:00	01:00	
Lundi	29-03-2021	19:00	01:00	
Lundi	12-04-2021	19:00	01:00	