



Zumba

De Besuchen Sie unseren Kurs und lassen Sie sich von den Rhythmen der Musik packen.

In diesem Kurs werden Aerobic und latein-amerikanische sowie internationale Tänze kombiniert. Durch den Wechsel zwischen langsamen und schnellen Rhythmen werden Kalorien verbrannt und Beweglichkeit und Ausdauer trainiert.

Bitte Getränk mitbringen.

Fr *Découvrez notre cours et laissez-vous emporter par les rythmes de la musique.*

Tout en vous amusant, apprenez les chorégraphies combinant Aérobie et danses latino-américaines ou musiques du monde. Les mouvements à haute intensité mêlés aux mouvements à basse intensité activent la fonte des graisses et vous per-

mettent d'entraîner votre mobilité et votre endurance.

Veillez apporter une boisson.

	26.09. - 19.12.2024 12 x donnerstags / <i>les jeudis</i> außer Schulferien / <i>sauf vacances scolaires</i>
	19h30 - 20h30
	09.09.2024
	150,00 € 12 Kurseinheiten / <i>séances</i>
	BOURSCHEID, Theatersall, 25, rue principale
	FR
	Claudine Wirix