

danser

c'est la
santé

Un atelier de 6 séances collectives

La danse, par une combinaison d'actions telles que tourner, sauter, se courber ou s'étirer, permet d'inventer une infinité de mouvements qui se révèlent être protecteurs pour un vieillissement en bonne santé.

Redécouvrez le plaisir de bouger sur des musiques variées et profitez de cet atelier qui abordera également les points suivants :

- La danse, alliée du bien vieillir
- L'estime de soi et les danses adaptées
- Les bienfaits de la danse notamment en prévention des maladies cardio-vasculaires
- Les différentes techniques de danse pour :
 - > stimuler les fonctions cognitives
 - > contribuer à l'amélioration de la condition physique en douceur (renforcement musculaire, souplesse, souffle...)
 - > agir sur le bien-être

à partir de
60 ans

Dès le
Lundi 30
septembre 2019 à
14h30

Salle Michel Coutureau
Espace des Saules
Allée Pierre de Coubertin
58660 Coulanges-les-Nevers

Gratuit

Renseignements et inscriptions :

Charlotte CAMUS
07 86 46 37 88
charlotte.camus@bfc.mutualite.fr
OU
bourgognefranchecomte.mutualite.fr
(rubrique évènement)