



INFORMATIONS



UP REGIO BANTZENHEIM Local école primaire de

Bantzenheim
(Grande salle)



Début le vendredi 19 mars 2021



DURÉE : 02:00

PROFILS : Professeur de danses de salon

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5UR376

Prix : **12.00 €**

DESCRIPTION

Quels bénéfices ? "Les danseurs" ont constaté une amélioration de la mobilité, de la coordination, de l'équilibre et des capacités d'anticipation.

Venez tester, vous serez enchanté(e)!



OBJECTIFS

Les danses de salon 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.

Débutant : acquérir le pas de Base du Rock en 4 temps , l'idéal quand on débute

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	19-03-2021	20:30	02:00	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM