



DANSES DE SALON SALSA SOLO - BACHATA - CHA CHA CHA - MADISON - KUDURO

 Mme LE HOANG Bich Tien

INFORMATIONS

 MULHOUSE

 Début le mercredi 26 janvier 2022

 DURÉE : 01:30

Prix : 89.00 €

PROFILS : SALSA SOLO - BACHATA -CHA CHA CHA -
MADISON - KUDURO -

PRE REQUIS :

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

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 6MU0612

DESCRIPTION

Danser pour se réapproprier son corps, danser et retrouver le plaisir de bouger sur des musiques entraînantes : SALSA SOLO, CHA CHA CHA, MADISON, KUDURO

Les enchaînements rythmés donnent du "peps"



OBJECTIFS

Les danses de salon, c'est du sport ! C'est physique ! Elles musclent le corps, renforcent le système cardio-respiratoire et brûlent les graisses. Danser augmente le sens de l'équilibre et, par un côté ludique, chasse le stress. Tout le monde peut s'y adonner, quel que soit l'âge. Pour une pratique sans risques.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	26-01-2022	19:00	01:30	
Mercredi	02-02-2022	19:00	01:30	
Mercredi	09-02-2022	19:00	01:30	
Mercredi	16-02-2022	19:00	01:30	
Mercredi	23-02-2022	19:00	01:30	
Mercredi	02-03-2022	19:00	01:30	
Mercredi	09-03-2022	19:00	01:30	
Mercredi	16-03-2022	19:00	01:30	
Mercredi	23-03-2022	19:00	01:30	
Mercredi	30-03-2022	19:00	01:30	