



INFORMATIONS



MULHOUSE



Début le samedi 09 octobre 2021



DURÉE : 01:30

Prix : **0.00 €**

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

PRE REQUIS :

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

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ :

DESCRIPTION

Danser pour se réapproprier son corps, danser et retrouver le plaisir de bouger. Des musiques SALSA SOLO, CHA CHA CHE - MADISON - KUDURO "C'est joyeux !" Et les enchaînements rythmes donnent du pep's.



OBJECTIFS

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. Danser augmente le sens de l'équilibre et, par un côté ludique, chasse le stress. Tous le monde peut s'y mettre, quel que soit l'âge. Pour une pratique sans risques.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	09-10-2021	14:00	01:30	
Samedi	16-10-2021	14:00	01:30	
Samedi	23-10-2021	14:00	01:30	
Samedi	30-10-2021	14:00	01:30	
Samedi	06-11-2021	14:00	01:30	
Samedi	13-11-2021	14:00	01:30	
Samedi	20-11-2021	14:00	01:30	
Samedi	27-11-2021	14:00	01:30	
Samedi	04-12-2021	14:00	01:30	
Samedi	11-12-2021	14:00	01:30	