



Danse en ligne "country"



Salle Federer du Centre socioculturel d'Ecublens

Mardi 21 juin de 9h30 à 10h30

L'association "55+ d'Ecublens" vous propose une nouvelle activité physique récréative adaptée aux séniors. La danse est une activité physique excellente pour la santé. C'est un sport complet qui muscle le corps, améliore la coordination motrice et stimule la circulation sanguine. Elle améliore la plasticité du cerveau. Apprendre une nouvelle chorégraphie est excellent pour la mémoire et la concentration.

Coût : gratuit. Nombre de participants limité à 15 personnes.

La pratique de la danse en ligne nécessite des vêtements confortables et des chaussures souples.

Inscriptions sur resoli.ch ou auprès de Béatrice Gygax 079 273 80 55 ou par courriel bgygax70@gmail.com