



# **Nouveau : de la danse « senior des Arts**

*Publié le 28 septembre 2023*

La Cité des Arts lance un nouveau cours de danse destiné aux seniors à partir de 55 ans.

La danse est un art complet qui muscle le corps, améliore la coordination motrice, stimule la circulation sanguine et apporte du bonheur.

Les étirements en douceur, le gainage abdominal et la respiration dansés lors des exercices permettent au danseur régulier d'adopter une bonne posture au quotidien et de réduire ainsi les douleurs de la colonne vertébrale et garantit un bon tonus musculaire en prenant soin de soi en douceur. Unifiant à merveille corps et esprit, la danse fait ressentir un bien-être physique et psychologique.

Apprendre une nouvelle chorégraphie est excellent pour la mémoire et la concentration... Et cela à tout âge ! Le cours de danse « senior » débutera par des exercices d'échauffements musculaires à la barre, se poursuivra par des déplacements dansés permettant d'apprendre ou de réapprendre les pas de bases de la danse jazz et se terminera par une chorégraphie qui sera revue et complétée au fil des cours.

Bonne humeur et plaisir de danser ensemble seront au rendez-vous. Pour les intéressés, rendez-vous à l'école de danse de la Cité des Arts de Lescar, le jeudi de 14h à 15h (cours d'essai possible avant inscription).

Renseignement et Inscription auprès du secrétariat de La Cité des Arts



## VOUS POURRIEZ ÊTRE INTÉRESSÉ PAR



The image displays five project cards arranged in two rows. Each card features the Lescar.fr logo at the top, a category label in an orange box, and a project title below. The categories are: TRAVAUX, DÉMOCRATIE PARTICIPATIVE, SOCIÉTÉ, JEUNESSE, and SOCIÉTÉ.

- Travaux au parking de covoiturage** (TRAVAUX)
- Travaux chemin de Lons** (TRAVAUX)
- Budget participatif : top départ pour la 5e édition** (DÉMOCRATIE PARTICIPATIVE, SOCIÉTÉ)
- Ateliers jeunes** (JEUNESSE)
- Recensement 2025 : top départ à Lescar** (SOCIÉTÉ)



### Hôtel de ville

Allée du Bois d'Ariste  
64230 Lescar  
05 59 81 57 00

#### HORAIRES

:  
Lundi au Vendredi  
de 8h30 à 12h et de

