



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

Lescar.fr

AU QUOTIDIEN,
TRAVAUX

Cathédrale Notre-
Dame-de-
l'Assomption :
devenez mécène !

Lescar.fr

TRAVAUX

Travaux rue Denis
Touzanne - fermeture
de la rue du Taa

Lescar.fr

ENVIRONNEMENT

Enquête publique -
construction d'une
centrale
photovoltaïque

Lescar.fr

AU QUOTIDIEN,
SERVICES

Déviation de la ligne
de bus n°8

Lescar.fr

AU QUOTIDIEN,
EDUCATION,
PRÉVENTION,
SÉCURITÉ

Savoir rouler dans les
écoles



**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
13h30 à
17h