Nouveau : de la danse « senic 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

ENVIRONNEMENT

Mai à vélo : un mois pour adopter la pratique du vélo

TRAVAUX

Travaux au parking de covoiturage

TRAVAUX

Travaux chemin de Lons

DÉMOCRATIE PARTICIPATIVE, SOCIÉTÉ

Budget participatif : top départ pour la 5e édition

JEUNESSE

Ateliers jeunes

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