

Amis de la Retraite Complémentaire en Alsace-Lorraine

Déléguée : Sonia KOPF - 84 Bd du Président Roosevelt - 68200 Mulhouse

Site Internet : www.arcal-mulhouse.com

E-Mail : sonia.arcal@free.fr

Secrétaire : Claire GUY - E-mail : claire.arcal@gmail.com - ☎ 03 89 53 08 12

☎ Sonia 06 18 53 48 09



LA DANSE COUNTRY

BONNE POUR LE CORPS ET L'ESPRIT !

Vous avez envie de tester une nouvelle discipline à la rentrée ? Et si vous tentiez la country ?

Contrairement aux idées reçues, cette activité se pratique sur des types de musique très différents tels que la country, la valse, le cha-cha-cha, le rock, le tango, la polka, etc...

Outre le fait qu'il développe la mobilité, la mémoire et la confiance en soi, c'est un sport qui fait également travailler harmonieusement le corps et l'esprit. En effet, des séances régulières où l'on pratique la danse country permettent de se maintenir en forme, le tout dans la bonne humeur et en musique.

Accessible à tous les âges, ce sport stimule la circulation du sang, le rythme cardiaque et le cerveau. Souplesse, souffle, énergie, endurance, adresse, réflexes, persévérance, équilibre, agilité sont autant d'aspects qui peuvent être améliorés par la pratique régulière de la danse country. Sans oublier bien sûr, votre mémoire qui s'améliorera avec la pratique de la country et ses différentes chorégraphies que l'on mémorise petit à petit, au fur et à mesure des cours.

Les mouvements que vous pratiquerez en dansant peuvent aussi augmenter votre densité osseuse ce qui rend vos os plus solides et plus résistants aux fractures. Aussi, la danse travaille votre posture tout en vous aidant à conserver un bon alignement corporel et développer une certaine flexibilité.

Les cours étant organisés pour les seniors, nul doute que vous vous sentirez instantanément à l'aise avec Antoinette et Edmond qui sont à l'écoute de chacun, d'une gentillesse et d'une patience inouïe et très attentionnés.

La danse vous aide à rester en forme.

VOUS POUVEZ NOUS REJOINDRE À TOUT MOMENT DE L'ANNÉE !

COURS DÉBUTANTS ouverts à tous les seniors

Chaque lundi matin de 10 h à 11h

à l'exception des congés scolaires

Salle Ste-Elisabeth

66 Rue de Guebwiller

Kingersheim-Strueth

M. et/ou Mme

PREMIÈRE SÉANCE OFFERTE POUR DÉCOUVRIR L'ACTIVITÉ

NON ARCALIENS 60 € pour la session 2018/2019

ARCALIENS 50 €