

Semaine du 20 au 27 novembre 2016

ENTREZ DANS LA DANSE en SAVOIE



A CHAMBERY – La RAVOIRE (73) – Gymnase Marcel PAUL

Mais au juste, pourquoi danser ?

Si vous vous posez cette question et que vous cherchez de bonnes raisons pour vous y mettre, cet article est fait pour vous. Sinon, il est aussi une bonne manière de s'instruire. En effet, il existe une multitude d'effets positifs au niveau physique et moral liés à la danse.

La Danse est un sport, et, comme toute autre activité physique, si on la pratique avec régularité, elle est bonne pour la santé et favorise le bien être général.

Qu'est-ce que ça va m'apporter ?

La danse permet :

- de développer : l'endurance, la force musculaire et la souplesse. Peu de sports permettent de combiner les trois.
- de faire travailler une quantité impressionnante de muscles d'éliminer les toxines,
- d'entretenir son corps et son intellect,
- de s'évader en oubliant les petits tracas du quotidien, ses soucis et son stress,
- c'est une façon de connaître des personnes nouvelles, ce qui peut aider à sortir de sa coquille; la danse offre la possibilité d'exprimer ses sentiments et de canaliser son trop-plein d'énergie
- de rester jeune.

RENSEIGNEMENTS et inscriptions auprès de

Christian GOUBET au 04 79 61 60 70 ou contact@3camb.fr

