

ACTIV' LATINO SENIORS

L'ATELIER DI FIUM'ORBU

ROUTE DE CALZARELLU – 20240 PRUNELLI DI FIUMORBU

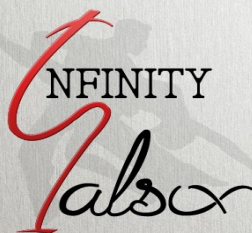
***TOUS LES VENDREDI
DE 14H00 À 15H00***

CONTACT/INFOS :

Célé : 06.22.26.09.90

Fred : 06.10.70.62.25





Danses latines

PRUNELLI DI FIUM'ORBU

Qui a dit que la retraite était synonyme d'ennui ?

Profitez de votre temps libre pour venir aux cours proposés par Infinity Salsa dès le 08/11/2019 à l'Atelier di Fiumorbu avec

Activ' Latino Seniors, animé par *Célé GV Ayco*.

Que ce soit de la Bachata, de la Salsa, du chachacha, merengue..., la danse de loisir est une activité extrêmement bénéfique pour la santé et celle des seniors en particulier.

En effet, en plus d'être très bon pour le souffle, cela développe le sens de l'équilibre, pour éviter le risque de chutes, entretenir la masse musculaire et les articulations.

Sur le plan cognitif, cela fait travailler la mémoire lorsqu'une chorégraphie est à retenir, et mobilise la concentration.

Enfin et non des moindres, il y a un effet indéniable sur le moral et la confiance en soi. Grâce à la musique tout d'abord et à son effet déstressant, ainsi que sur le rapport à l'autre qui permet de rester dans un lien social et affectif important. Retrouver des amis, faire des rencontres, partager un moment avec d'autres personnes.

N'hésitez plus, venez pratiquer avec nous, essayez une autre manière de pratiquer du sport santé par la danse.

Vous serez encadré par Célé, titulaire du Certificat Qualification Professionnelle - Activités de Loisirs Sportifs - Activité Gymniques d'Entretien et d'Expression (CQP ALS ÂGEE)

L'ATELIER DI FIUM'ORBU
ROUTE DE CALZARELLU – 20240 PRUNELLI DI FIUMORBU

Frédéric BOTELHO 06.10.70.62.25 – Célestine COLLINI 06.22.26.09.90
fredericbotelho@hotmail.fr celestine.collini@orange.fr