



## INFORMATIONS

 not found or type unknown  
MULHOUSE

 not found or type unknown  
Début le lundi 04 octobre 2021

 not found or type unknown  
DURÉE : 01:30

Prix : **0.00 €**

PROFILS : SALSA SOLO - BACHATA -CHA CHA CHA -  
MADISON - KUDURO -

### PRE REQUIS :

Quels bénéfices ? "Les danseurs" on constate une  
amélioration de la mobilité, de la coordination, de l'équilibre  
et des capacités d'anticipation.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ :

## DESCRIPTION

Danser pour se réapproprié son corps, danser et retrouver le plaisir de bouger. Des musiques SALSA SOLO, CHA CHA CHE -  
MADISON - KUDURO "C'est joyeux !" Et les enchaînements rythmes donne du peps.



## OBJECTIFS

Danses de salon c'est du sport ! C'est physique ! Elles musclent le corps, renforcent le système cardio-respiratoire et brûlent les graisses. Danser augmente le sens de l'équilibre et, par un côté ludique, chasse le stress. Danser augmente le sens de l'équilibre et, par un côté ludique, chasse le stress. Tous le monde peut s'y mettre, quel que soit l'âge. Pour une pratique sans risques.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	04-10-2021	19:00	01:30	
Lundi	11-10-2021	19:00	01:30	
Lundi	18-10-2021	19:00	01:30	
Lundi	25-10-2021	19:00	01:30	
Lundi	01-11-2021	19:00	01:30	
Lundi	08-11-2021	19:00	01:30	
Lundi	15-11-2021	19:00	01:30	
Lundi	22-11-2021	19:00	01:30	
Lundi	29-11-2021	19:00	01:30	
Lundi	06-12-2021	19:00	01:30	