



Zoom sur la danse sportive (vue par une émule)

"La danse sportive du jeudi soir est un moment de détente à part entière. En effet, il offre un bien être inexplicable mais avant tout il est un moyen de se défaire de toutes les ondes négatives accumulées au cours de la semaine. Grâce à cette heure de détente, le corps est remusclé, revitalisé et permet à nos poumons de reprendre un souffle régulier. De plus cette activité fait aussi travailler nos zygomatiques grâce à une atmosphère souriante et amicale.

La danse sportive permet de bouger sur des chorégraphies endiablées étudiées et adaptées pour que chacun s'amuse sans complexe. C'est un cours qui mélange plusieurs styles de danse sur des rythmes très variés. L'abus de danse sportive n'est pas dangereux pour la santé, à recommander."

Venez vous essayer le jeudi de 19h30 à 20h30

