



# Nouveau : de la danse « senior des Arts

*Publié le 28 septembre 2023*

La Cité des Arts lance un nouveau cours de danse destiné aux seniors à partir de 55 ans.

La danse est un art complet qui muscle le corps, améliore la coordination motrice, stimule la circulation sanguine et apporte du bonheur.

Les étirements en douceur, le gainage abdominal et la respiration dansés lors des exercices permettent au danseur régulier d'adopter une bonne posture au quotidien et de réduire ainsi les douleurs de la colonne vertébrale et garantit un bon tonus musculaire en prenant soin de soi en douceur. Unifiant à merveille corps et esprit, la danse fait ressentir un bien-être physique et psychologique.

Apprendre une nouvelle chorégraphie est excellent pour la mémoire et la concentration... Et cela à tout âge ! Le cours de danse « senior » débutera par des exercices d'échauffements musculaires à la barre, se poursuivra par des déplacements dansés permettant d'apprendre ou de réapprendre les pas de bases de la danse jazz et se terminera par une chorégraphie qui sera revue et complétée au fil des cours.

Bonne humeur et plaisir de danser ensemble seront au rendez-vous. Pour les intéressés, rendez-vous à l'école de danse de la Cité des Arts de Lescar, le jeudi de 14h à 15h (cours d'essai possible avant inscription).

Renseignement et Inscription auprès du secrétariat de La Cité des Arts



## VOUS POURRIEZ ÊTRE INTÉRESSÉ PAR

Lescar.fr

L'important c'est de  
participer... à la lutte  
contre le moustique  
tigre

Lescar.fr

Travaux de récépage

Lescar.fr

ENVIRONNEMENT

Fabriquer son piège à  
frelon asiatique

Lescar.fr

JEUNESSE

Ateliers jeunes

Lescar.fr

DÉMOCRATIE  
PARTICIPATIVE

Une démarche  
participative



**Hôtel  
de  
ville**

Allée du  
Bois  
d'Ariste  
64230  
Lescar  
05 59 81  
57 00

**HORAIRES**

:  
Lundi au  
Vendredi  
de 8h30 à  
12h et de

