

Rythmiques de DANSES



Tous les mercredís
(hors vacances scolaires et fériés)

14h30 à 15h45

Ecole des Tattes d'Oies (route des Tattes d'Oies 97).

Exprimer la musique avec son corps

Rendre visible ce que l'on entend

Faire chanter son corps dans tout l'espace

Dessiner des formes avec son corps

Manifester ses émotions par le corps et par la musique

Partager, jouer, se transformer

Accepter et accueillir les autres

Partir à la découverte, s'approcher de l'art

LACHER PRISE

La Danse



La danse fait danser le Cerveau.

Elle entretient le Cœur.

Elle améliore l'Équilibre.

Elle stimule les Muscles.

Elle confirme les effets positifs sur la Mémoire.

Elle prévient l'Ostéoporose.

Elle réveille le Moral.

Elle accentue le plaisir de la Musique.

Elle permet aux personnes de rompre la Solitude.

Elle est en moyen formidable de s'amuser.

Seniors, venez nous rejoindre !

Renseignements

sport@seniorsnyon.ch, 079 368 88 39 (Elsa Vilar)
nyon.ch/seniors