



Initiation danse

ENVAL

Salle de l'Espace Culturel (à côté de la Mairie)

Avez-vous déjà imaginé prendre soin de votre santé tout en vous amusant et diminuer vos douleurs en dansant ?

C'est la promesse que tient le Tango Santé !

Grâce à cette danse à deux et portés par la musique, vous apprendrez, de manière ludique, non seulement à danser, mais aussi connaître :

- les outils pour vous tenir de plus en plus droit et donc diminuer les douleurs (lombaires et cervicales notamment)
- comment retarder les risques de chutes par la maîtrise de votre équilibre et améliorer votre qualité de vie en général
- stimuler vos capacités cognitives pour contrer les effets de l'âge.

Séances animées par Nati Tango

Vendredi 8 Novembre 2024

Vendredi 15 Novembre 2024

Vendredi 22 Novembre 2024

Vendredi 29 Novembre 2024

Vendredi 6 Décembre 2024

14h00-15h00



Venez dans une tenue confortable, avec des chaussures plates ou à léger talon, sans crampons ni bouts pointus / ballerines, petites baskets idéales. Bouteille d'eau conseillée.

Vous n'avez pas besoin de venir avec un partenaire.

PARTICIPATION GRATUITE

Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

Carsat Retraite & Santé au travail
Auvergne

AGIR POUR NOS AÎNÉS
Cdf
63
CONFÉRENCE DES FINANCEURS