



# Initiation danse

## CHATEL-GUYON

La Mouniaude, salle Fayolle

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.

**Jeudi 7 Novembre 2024**

**Jeudi 14 Novembre 2024**

**Jeudi 21 Novembre 2024**

**Jeudi 28 Novembre 2024**

**Jeudi 5 Décembre 2024**

Séances animées par Nati Tango

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.