



Seniors : Dance Brain ball

Les 30/09, 14/10, 4 et 18/11, 2 et 16/12

Vous cherchez une activité à la fois ludique, dynamique et bénéfique pour le corps **et** l'esprit ?
L'atelier **Dance Brain Ball** est fait pour vous !

Un atelier pas comme les autres

Ici, pas question de rester assis : au programme, un mélange original de **jonglage coopératif, rythme et musique**. Le tout dans une ambiance conviviale où chacun progresse à son rythme.



Les bienfaits

Au-delà du plaisir, ces ateliers sont pensés pour stimuler plusieurs dimensions de la santé :

- **Rester en forme** grâce au mouvement doux et régulier
- **Améliorer la concentration** par les exercices rythmés et collectifs
- **Renforcer la mémoire** en associant gestes, séquences et musique
- **Développer la coordination** en jonglant en duo ou en groupe

Pourquoi participer ?

Parce qu'il n'est jamais trop tard pour s'amuser, apprendre et prendre soin de soi ! Ces ateliers sont l'occasion idéale de partager un moment convivial tout en stimulant ses capacités physiques et cognitives.

Inscription conseillée - places limitées.

Infos pratiques

Gratuit

Inscriptions au **01 34 33 50 32** (Pôle Seniors et Handicaps)