

DANSE EN LIGNE

Intérêt et description de l'activité

Intérêt :

La danse développe l'harmonie musculaire, l'endurance, les capacités respiratoire et cardiaque. Elle contribue à parfaire le sens de l'équilibre, le maintien, l'élégance, la souplesse, les réflexes et la coordination.

Apprendre un pas nécessite de l'attention, de la concentration, c'est une gymnastique bénéfique à la fois pour les muscles et le cerveau.

C'est une discipline qui allie la grâce et l'effort et fait travailler simultanément le corps et l'esprit. Les chorégraphies sont simples et accessibles à tous.

Description :

La danse en ligne consiste à exécuter des séquences et des combinaisons de pas sur des rythmes différents. La chorégraphie liée à une chanson ou une musique est composée d'une combinaison de série de pas et de mouvements synchronisés. Cette danse s'effectue en solo ou en lignes. Elle ne nécessite pas de partenaires. Elle se pratique en groupe dans une ambiance ludique et conviviale et est particulièrement recommandée pour les seniors.

Tenue et équipements nécessaires

- La tenue est libre mais doit permettre de se sentir à l'aise.
- Chaussures ayant des semelles qui permettent de glisser légèrement.
- Les semelles doivent être propres. Il est donc recommandé de changer de chaussures en entrant dans la salle.