Communiqué de presse

Contact: Valérie Saint-Gilles
Téléphone : 02.35.03.47.28
Courriel : valerie.saint-gilles@carsat-normandie.fr

Rouen, le 2 janvier 2018,

Cours de danse de salon, santé & plaisir

Nous savons qu'il est vital de pratiquer une activité physique tout au long de sa vie. Pour « bien vieillir » il faudrait faire du sport régulièrement, de manière modérée. Et la retraite est un moment de la vie propice pour s'occuper de soi-même.
Le plus important lorsque l'on est senior est de choisir la bonne activité, adaptée à son âge et d'en comprendre les bienfaits.
Dans le cadre de L'ASEPT* Haute-Normandie, la Carsat Normandie en partenariat avec la ville de Luneray accompagne les retraités avec un programme d'activité dynamique : la Danse de salon. Lors de ces séances, ils auront le plaisir d'échanger, de rencontrer d'autres seniors et de partager un moment sympathique.

A partir du 10 janvier 2019
12 séances d'1h30 tous les jeudis après-midi à 14h
(hors vacances scolaires)
à la salle de danse du Gymnase – rue des Ecuyers
A Luneray (76 810)

Pourquoi la Danse de salon ?
La Danse de salon allie effort et plaisir. Sur le plan physique, elle permet de travailler le tonus musculaire, le rythme cardiaque, l'amélioration du souffle et la souplesse des articulations. Elle a également pour avantage de diminuer le stress et de faire travailler la mémoire. Au-delà de la performance, la Danse de salon facilite les rencontres, les échanges et permet de rompre avec la solitude.

Inscription obligatoire le mercredi 9 janvier 2019 à partir de 18h30
à la salle de danse du Gymnase de Luneray
par mail jcbarre3@wanadoo.fr
ou par téléphone au 02.35.85.34.55 (le matin)

Pour toute question contactez l'ASEPT au 02.32.98.72.00

* L'ASEPT Haute-Normandie est une association de santé et de Prévention sur les Territoires de Haute Normandie. Elle a été créée sur l'initiative de la MSA de Haute-Normandie avec la CARSAT Normandie, GROUPAMA, la mutuelle Française des aînés ruraux, la section des Anciens Exploitants et ENIM le régime social des marins. Elle a pour objet de développer de façon coordonnée des actions de prévention santé en Haute-Normandie.