

Rouen, le 3 décembre 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 du Trait 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.

12 séances d'1h30 auront lieu tous les lundis après-midi. Ces séances seront animées par Cédric PAIN.

**A partir du 7 janvier 2019**  
**12 séances d'1h30 tous les lundis après-midi à 14h**  
**(hors vacances scolaires)**  
à la salle Pierre Perret – rue François Arago  
au Trait (76580)

### 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 à partir du 3 décembre au CCAS du Trait

lundi, mardi et jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30  
mercredi et vendredi de 13h30 à 16h30

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.

