

Et si on allait danser?

Autor(en): **S.F.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2011)**

Heft 24

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-831920>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Et si on allait danser?

Un bal de printemps aura lieu le 22 mai au parc des Bastions de Genève. S'il est réservé en priorité aux seniors, toutes les générations sont les bienvenues.



Andrzej Pijlars

Un, deux, trois... La danse prodigue d'innombrables bienfaits, tant pour le corps que pour l'esprit. Excellent échappatoire aux tracas du quotidien, elle favorise l'harmonie musculaire et l'endurance comme les capacités respiratoires et cardiaques. Danser contribue aussi à améliorer le sens de l'équilibre, la souplesse et la coordination.

Ce n'est donc pas par hasard que Cité Seniors et le Centre d'animation des personnes âgées de Genève proposent aux seniors un bal de printemps, organisé le 22 mai au parc des Bastions de Genève, en partenariat avec votre magazine *Généralions Plus*. Si la première édition de cet événement s'adresse en priorité aux aînés, il est aussi ouvert aux autres générations, la pratique de la danse permettant de se distraire et de resserrer les liens, tous âges confondus.

La danse renforce la maîtrise mentale, puisqu'il s'agit d'identifier les rythmes, pour y calquer ses pas et ses figures. C'est simple: tout le corps travaille et

devient progressivement plus tonique, de manière plus naturelle qu'avec du sport. Le gain pour la santé se traduit notamment par un raffermissement des abdominaux qui procure une meilleure stabilité.

Venez prendre le brunch!

Mais participer à ce bal, c'est également l'occasion de se retrouver, de faire de nouvelles rencontres, de rire et de partager des instants de détente en toute convivialité. Sur place, le plaisir de la chère précédera celui de valser, avec un brunch tout spécialement concocté par le Kiosque des Bastions, jusqu'au moment où Nicolas Hafner et ses musiciens donneront la cadence. Autant de bonnes raisons d'entrer dans la danse... **S. F.**

Bal de printemps, dimanche 22 mai dès 12 h, parc des Bastions de Genève. Réservations pour le brunch (20 fr. par personne) au 022 418 53 61 ou au 022 420 42 80.