



## Danses Country et Line Dance...

Notre association ne vous propose pas seulement des cours de Dance Country ou Line, mais aussi des moments de convivialité tels que les soirées Salées-Sucrées, des Bals pour pratiquer les danses apprises,....

Vous avez envie de tester une nouvelle activité à la rentrée ? Et si vous tentiez la Danse Country ? Créée il y a plusieurs siècles déjà, cette discipline est largement pratiquée en France puisqu'elle permet de développer le corps mais aussi l'esprit. Voici tout ce qu'il faut savoir sur cette activité divertissante. Contrairement aux idées reçues, cette activité se pratique sur des types de musique très différents tels que la country, la valse, le cha-cha-cha, le rock, etc. Aujourd'hui, avec l'arrivée de la New Line Dance, il est désormais possible de pratiquer la country sur des musiques très modernes qui permettent d'enchaîner des styles et des rythmes variés.

**A SAVOIR :** La danse Country est accessible à tous les âges.

**Les bienfaits :** Outre le fait qu'il développe la mobilité, la mémoire, le sens de l'orientation et la confiance en soi, c'est une pratique qui fait également travailler harmonieusement le corps et l'esprit. Cette danse stimule la circulation du sang, le rythme cardiaque et le cerveau. De nombreux muscles du corps sont sollicités comme par exemple ceux des jambes, des bras et même les dorsaux. Et pour celles qui souhaitent garder la ligne, sachez qu'un cours de 30 minutes de Country vous fera brûler pas moins de 400 calories. Avant tout danse de groupe, cette activité est forcément idéale pour faire des rencontres et développer vos relations sociales. Ainsi, vous agrandirez votre cercle d'amis, dépasserez vos limites et améliorerez votre estime personnelle.

**La reprise des activités :** 16 septembre 2020

**Coordonnées :** ☎ : 06 12 37 47 35 (Nicole RICART) - ✉ : vicountry34@gmail.com –  
💻 : www.vicountry.fr - 📘 : ViCountry

**Horaires :** Le Mercredi de 18h00 à 22h00 : Cours débutant, novice, Intermédiaire  
Le Jeudi de 19h00 à 22h00 : Cours Novice, Intermédiaire, Line

**Tarifs :** Plusieurs tarifs sont proposés en fonction des niveaux pratiqués et du nombre d'heures de cours. Pas d'augmentation par rapport à l'année dernière. Paiement en plusieurs fois possible.