

Amélioration de la posture

Amélioration de la motricité

Amélioration de l'équilibre

Amélioration des fonctions cognitives

Amélioration de la concentration

Amélioration de l'endurance

Estime de soi restaurée



La danse

Une excellente façon de rester actif et de maintenir une bonne santé physique.



1245, Avenue de la Plaine
06250 MOUGINS

06 60 74 08 91

gwladysdancestudio06@gmail.com
<https://gwladysdancestudio.com>

**GWLADYS DANCE
STUDIO**

Qualité - Authenticité - Bienveillance



Sport Santé et Sport sur Ordonnance



La danse régulière favorise une meilleure posture, une plus grande mobilité et une meilleure coordination chez les seniors. C'est une excellente façon de rester actif et de maintenir une bonne santé physique.

La danse est un moyen merveilleux de socialiser et de créer des liens avec d'autres personnes. En participant à des cours de danse, les seniors peuvent rencontrer de nouvelles personnes, renforcer les amitiés existantes et développer un sentiment d'appartenance à une communauté.

La danse est un puissant antidote au stress et à l'anxiété. Elle libère des endorphines qui améliorent l'humeur et procurent une sensation de bien-être général. Les cours de danse offrent aux seniors un espace sûr pour s'exprimer et se détendre, favorisant ainsi leur santé émotionnelle.

La danse n'est pas seulement un exercice, c'est une expérience joyeuse qui nourrit le corps, l'esprit et l'âme. Rejoignez-nous pour découvrir les nombreux bienfaits de la danse pour les seniors !

A partir de 65 ans et plus, il est recommandé que l'activité physique englobe notamment les loisirs, les déplacements, les activités professionnelles, les tâches ménagères, les activités ludiques, comme la danse, les sports ou l'exercice planifié, dans le contexte quotidien, familial ou communautaire.

Afin d'améliorer leur endurance cardio respiratoire, leur état musculaire et osseux, et de réduire le risque de maladies non transmissibles, de dépression et de détérioration de la fonction cognitive :

1. Les seniors devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.

2. L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes.

3. Pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé elles devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre **300 minutes par semaine** ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.

4. Les personnes âgées à mobilité réduite, devraient pratiquer une activité physique visant à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes, **au moins 3 jours par semaine.**

5. Des exercices de renforcement faisant intervenir les principaux groupes musculaires, devraient être pratiqués **au moins 2 jours par semaine.**

6. Lorsque des personnes âgées ne peuvent pratiquer la quantité recommandée d'activité physique en raison de leur état de santé, elles devraient être aussi actives physiquement que leurs capacités et leur état le leur permettent.

Source OMS, programmes et projets.