

DANSE ACTIVE / DANSE SPORTIVE (séniors actifs)

« Zoomba sénior/ Danzika »

30 minutes de danses de type Zumba sénior sur des musiques populaires /disco.

30 minutes de chorégraphies fitness (qui sont différentes à chaque cours).

Cours ludique pour améliorer l'endurance, l'équilibre, la coordination, entretenir le souffle et la bonne humeur, tout en préservant les articulations.

EN EQUIPE ! (Équilibre et souplesse debout/sur chaise)

1 jeudi sur 2 à 14h30

30 minutes d'exercices d'équilibre debout

(avec la chaise devant soi pour pouvoir se tenir si besoin),

30 minutes d'exercices de renforcement et de mobilité assis sur la chaise.

Les exercices sont progressifs et personnalisés pour entretenir la condition physique, prévenir les chutes, renforcer les muscles, préserver la mobilité et développer l'aisance dans ses mouvements.

EN EQUIPE ! (Équilibre et mobilité au sol)

1 jeudi sur 2 à 13h55

Au sol sur un tapis, avec un petit ballon (fourni par l'ADAJ) :

20 minutes d'exercices d'équilibre et renforcement des muscles profonds,

40 minutes d'étirements et d'exercices de libération de la colonne vertébrale grâce à des mouvements lents, pour retrouver une meilleure aisance, une posture plus harmonieuse et un confort dans vos gestes du quotidien.

DANSE EN LIGNE

« Line Dance »

Apprenez environ 2 chorégraphies (cha-cha, mambo, dégagés, ...)

et effectuez-les sur des musiques disco en changeant de direction

(vers l'avant, vers la droite, vers l'arrière et vers la gauche).

Travail de mémorisation, d'orientation, de coordination et d'équilibre tout en développant l'oreille musicale.

TEMPS DANSANT

Si vous voulez danser ou apprendre à danser en couple ou en solo, cet atelier est pour vous.

Animation encadrée par des bénévoles non diplômés

mais qui font régulièrement des stages.

Ambiance décontractée et festive.



pour les +
de 60 ans

Programme de septembre à décembre 2026

Nous vous proposons des séances collectives de :
(Descriptif des cours au dos)

- Danse en ligne
- Danse sportive
- Ateliers "En équipe" :
 - équilibre et mobilité au sol
 - ou équilibre et souplesse debout/sur chaise
- Temps dansants

Séance
à
4 ou 7€

Réservation et règlement depuis votre Espace Famille ADAJ

Si vous n'en possédez pas, contactez-nous au : **02.31.37.18.04**

ou par mail : adaj@adaj.org

**Centre socio culturel
ADAJ**

Espace Louise Jarry

8 rue de l'église

14440 Douvres-la-Délivrande

site internet : adaj.org