

Les bienfaits de la Danse Country

DANSER country c'est la santé !

La danse country développe la mobilité, le rythme, la mémoire et la confiance en soi.

La "danse en ligne" allie la grâce et l'effort, faisant travailler simultanément le corps et l'esprit.

Cette discipline, peut se pratiquer à tout âge, elle est la répétition de séquences et de combinaisons de pas sur des rythmes différents.

Pas besoin de partenaire pour s'inscrire aux cours de danse en ligne

Pourquoi la danse country est-elle bonne pour vous ?

Pour faire des nouvelles rencontres. Rencontrer de nouvelles personnes est un avantage des cours de danse. Non seulement vous agrandissez votre cercle social, mais vous améliorez aussi votre estime personnelle tout en vous donnant une vision plus positive de votre quotidien ce qui a un effet positif sur votre santé.

Effets positifs sur la santé !

En plus des multiples rencontres et du plaisir que procure les cours de danse country, c'est une excellente façon de rester en forme. Avec la danse, s'entraîner n'est plus une corvée.

La danse vous aide à rester en forme.

Une demi-heure de danse continue peut brûler jusqu'à 400 calories (soit par exemple l'équivalent de quatre croquettes de poulet avec un petit cornet de frites)

Ajoutée à vos activités physiques régulières, la danse augmente la circulation sanguine dans vos organes et vos membres tout en diminuant la pression sanguine et le rythme cardiaque ce qui est super pour votre cœur. Les autres muscles ne sont pas délaissés ! Les muscles de votre corps sont tonifiés et étirés durant la danse. En dansant, vous travaillez par exemple, vos muscles dorsaux ainsi que les muscles des bras et jambes. L'utilisation de l'oxygène par vos muscles devient plus rentable avec un exercice régulier et la danse ce qui vous aidera à accomplir d'autres tâches plus ardues de la vie de tous les jours.

Vous pouvez devenir plus fort et plus souple. Les mouvements que vous pratiquerez en dansant peuvent aussi augmenter votre densité osseuse ce qui rend vos os plus solides et plus résistants aux fractures. Aussi, la danse travaille votre posture tout en vous aidant à conserver un bon alignement corporel et développer une certaine flexibilité.

Prendre des cours de danse peut aussi aider votre cerveau ! La danse, comme d'autres activités physiques, augmente la circulation sanguine au cerveau ce qui l'aide à évacuer ses « déchets ». Ceci augmente la rentabilité du cerveau et diminue aussi les risques de problèmes de perte de facultés mentales.

Les cours :

Les cours sont divisés en niveaux pour que chacun puisse se sentir à l'aise et progresser à son rythme du premier niveau où vous apprendrez les pas de base et les premières figures de pas country, au troisième niveau où vous détaillerez la technique, le style et la rythmique.

Grâce à un travail régulier de mémorisation et de répétition vous parviendrez aux figures et chorégraphies avancées dans les années qui suivent.

Assister au cours de manière régulière vous permettra de progresser harmonieusement au sein d'une bande de copains et copines et de partager une vie de club.

Même si vous pensez que le rythme n'est pas votre "truc", vous pouvez apprendre avec plaisir !

Cours débutant : Ce cours est destiné aux personnes qui n'ont jamais pratiqué de danse en ligne ou aux personnes qui ne sont pas venues régulièrement aux cours de la saison précédente.

Le cours est indispensable pour acquérir les bases de la danse country (positions, placements, appuis, figures, sens du rythme, etc...)

C.B.