CLIC
Riom Limagne Combrailles

# Initiation danse

## MALINTRAT

**Salle polyvalente**
**8 Rue Léon Blum**

Avez-vous déjà imaginé prendre soin de votre santé tout en vous amusant et diminuer vos douleurs en dansant ? C'est la promesse que tient le Tango Santé !

Grâce à cette danse à deux et portés par la musique, vous apprendrez, de manière ludique, non seulement à danser, mais aussi :

- à vous tenir de plus en plus droit et donc à diminuer les douleurs (lombaires et cervicales notamment)
- comment retarder les risques de chutes par la maîtrise de votre équilibre et améliorer votre qualité de vie
- stimuler vos capacités cognitives pour contrer les effets de l'âge.

Séances animées par Nati Tango

| |
|---|
| **Vendredi 19 Septembre 2025** |
| **Vendredi 26 Septembre 2025** |
| **Vendredi 3 Octobre 2025** |
| **Vendredi 10 Octobre 2025** |
| **Vendredi 17 Octobre 2025** |

**14h00-15h00**

**Venez dans une tenue confortable, avec des chaussures plates ou à léger talon, sans crampons ni bouts pointus / ballerines, petites baskets idéales. Bouteille d'eau conseillée.**

**Vous n'avez pas besoin de venir avec un partenaire.**

**PARTICIPATION GRATUITE**

**<u>Inscription obligatoire</u> pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.**

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

Carsat Retraite & Santé au travail Auvergne

AGIR POUR NOS AÎNÉS • CONFÉRENCE DES FINANCEURS • CdF 63