

UFO
Move

Santé le rythme



UFO Move c'est



Une activité physique mêlant la danse à la gymnastique d'entretien qui utilise différents styles de musique (latine, orientale, reggaeton, jazz, rock, rondes enfantines, ...), des techniques et situations multiples (jeux, chorégraphies, danses collectives de remise en forme, ...).



Une démarche pédagogique pour tous les publics de la petite enfance aux seniors, des exercices variés seul, en duo ou en groupe. Une ambiance conviviale, festive et de partage.



Des bénéfices

- Maintient et renforce les qualités physiques et habiletés motrices
- Améliore l'endurance, les capacités cardio vasculaires et respiratoires
- Tonifie tout le corps
- Favorise l'imaginaire et la créativité
- Favorise la coordination, la mémorisation et la concentration
- Développe l'expression corporelle, l'éveil des sens et le sens du rythme



Un encadrement compétent et qualifié

L'activité est encadrée par des animateurs formés et qualifiés

L'UFO MOVE ... BIEN BOUGER, TOUT UN PLAISIR

contact

