

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

