

Hva er Seniordans?

Seniordans er allsidig mosjon og hyggelig samvær med andre danseglade voksne. I tillegg til vanlig seniordans dances det Linedance, Ringdanser, Sittedans og Rounds. Vi danser til forskjellig og variert musikk som vals, tango, reinlender, foxtrot, swing, rumba osv.

Dansen er parvis, men du trenger ikke å ha med egen partner. Røde og blå bånd blir utdelt. Vi danser i ring med partnerskifte underveis i dansen. Timene blir ledet av en instruktør som hele tiden forteller deg hva du skal gjøre. Instruksjonen er enkel og grei, og danserne lærer seg fort begrepene.



Seniordans øker koordinasjon og hukommelse og bidrar til både fysisk og psykisk helse. I tillegg er det både sosialt og gøy! Dansen er enkel for alle å være med på. I seniordansen kan du:

- Danse uansett alder
- Danse selv om du er singel
- Bryte isolasjon og skape kontakt
- Forebygge sykdommer, både fysisk og psykisk
- Få kjennskap til og kjenne glede ved musikk og rytmer

Seniordansen er godt for hjerte, hjerne, helse og humør. Seniordans er godt for toppen og kroppen.

Bli med i seniordansen du også.

Ta kontakt med kontoret så får du opplysninger om din nærmeste dansegruppe.

