

PRO

Teg



GÖR EN ANNAN VÄRLD MÖJLIG

Tegs PRO meddelar att
Internationell seniordans i samarbete med ABF
börjar torsd. 7 mars kl 14.00 -17.00 Lokal:
Mariehemsvägen 7 M, Falken.



Här får du möjlighet att dansa under positiva former och röra dig till stimulerande musik och träna både muskler, balans och hjärna.

Kostnad 250 kr för 10 ggr. Perioden är 7 mars – 23 maj med uppehåll v 13 och v 19. Anmälan, som ska göras för såväl nya som gamla deltagare, senast 5 mars till LiliAnn tel. 070-340 63 89.

Efter att det är klart du kommit med, betala till bankgiro-5696-1899 eller Swish 1230991364.

Skriv namn och seniordans i meddelanderaden.

/Varmt välkomna nya och gamla medlemmar!

Vad är Internationell seniordans?

Internationell seniordans startades i Tyskland efter andra världskriget av de många ensamma kvinnor som överlevt kriget. De utformade folkdansliknande danser till känd populärmusik, som passade alla åldrar, kanske mest äldre för sina för kroppen skonsamma turer. Danserna är upptecknade och har bestämda namn och övas lika i många länder.

Seniordans innebär att under positiva former röra sig till stimulerande musik och träna både muskler, balans och hjärna