

Seniordans – fornøjelig dans for voksne

Senior*Idræt* – i form med et smil

I et samarbejde mellem Veteransport i Taastrup og Senioridrætsudvalget i Region Hovedstaden udbydes hermed til Seniordans med Lise Nielsen.

Vi danser folkedanse fra mange lande, kredsans, kontradans, kvadrilledans samt forskellige nyere danse såsom vals, tango, cha cha osv. , alt sammen til festlig musik. Seniordans er motion for hjerne, hjerte og helbred. Når du danser træder små skavanker og smerter i baggrunden, og humøret er højt. Alle deltagere danser med i hver dans. Man har ikke almindelig dansefatning og skifter normalt partner flere gange i løbet af en dans. Dansene er uden hop og hurtige drejninger. Dansene gennemgås først uden musik af danseinstruktøren, og under dansene giver danseinstruktøren ligeledes vejledning.

Dato: 25. februar 2017

Tid: Kl. 13.00 – 15.00

Sted: Taastruphallerne, G-salen. Parkvej 78. 2630 Taastrup.
Taastrup Hallerne ligger tæt på stationen, og bus 118 kører fra Stationen til hallen (tager 3 min.).

Pris: kr. 50.- for medlemmer af DAI
Kr. 100.- for ikke medlemmer af DAI

Kursusleder: Hanne Foss – 2440 6229

Påklædning: Almindeligt tøj som du kan bevæge dig i. Fodtøj som sidder fast og kan glide på gulvet / dansesko eller lignende. Der er omklædningsfaciliteter.

Der vil blive serveret frugt og vand undervejs.

Bindende tilmelding og betaling til kurset kan ske til:

http://dai-hovedstaden.dk/articles.php?article_id=50 – senest 1. februar 2017.

Betaling skal samtidig ske til: Arbejdernes Landsbank – reg.nr. 5361, kontonr. 0000358978 (NB: først tilmeldt når betaling er sket).

Betaling skal mærkes med 63901-36.



Med venlig hilsen

Senioridrætsudvalget i Region Hovedstaden