

PRATIQUER LA DANSE COUNTRY

N'A QUE DES AVANTAGES

On sait aujourd'hui que le mouvement est indissociable de la bonne santé. Bouger renforce notamment les articulations et la densité osseuse tout en ayant un effet protecteur et préventif, on souffre moins du dos, par exemple, que les personnes sédentaires.

La danse country (affiliée au Ministère des sports), outre son aspect **bénéfique pour la mémoire**, contribue efficacement au maintien d'une **bonne santé**.

Par contre, fumer avant ou après une séance de danse est extrêmement dangereux car toute activité physique majore les effets délétères du tabac sur les poumons.

L'ANSES * recommande de faire au moins 3x30 minutes de sport hebdomadaire.
Une séance de cours country dure 1h30 !

En qualité d'activité physique, la **danse country**, si elle est pratiquée régulièrement avec une alimentation faible en calories, peut en plus faire maigrir.

Alors pour se maintenir en bonne santé ... dansez,
mais dansez **Country !**



*ANSES = Agence Nationale de Sécurité Sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail.