



Slow Dancing

Un parcours d'exercices corporels et d'esprits dansants.

Vous avez entre 75 et 95 ans, poussez la porte du dancing tout en douceur. Vous pourrez y découvrir la danse, un état d'esprit, ou un esprit qui danse.

De temps à autre, on peut prévenir les chutes, recentrer son équilibre, renforcer ses muscles grâce aux mouvements. C'est ce que propose Claudia Triozzi qui est danseuse et chorégraphe. À partir d'exercices ludiques sur chaise accompagnés de petits objets (bâton, balles, tissus...), on vivifie les corps pour créer plus de mobilités corporelles.

Planning des exercices corporels avec Claudia Triozzi

- JEU 2 FÉV de 15h à 17h
- JEU 23 FÉV de 15h à 17h
- JEU 9 MARS de 15h à 17h
- JEU 16 MARS de 15h à 17h
- JEU 13 AVRIL de 15h à 17h
- JEU 20 AVRIL de 15h à 17h
- JEU 4 MAI de 15h à 17h
- JEU 11 MAI de 15h à 17h

A l'occasion, on peut danser dans nos têtes. C'est ce que vous propose Alice Maillot lors de discussion et de visionnage sur les histoires et les souvenirs de la danse.

Planning des esprits qui dansent avec Alice Maillot

- JEU 16 FÉV de 15h à 17h
- JEU 2 MARS de 15h à 17h
- JEU 30 MARS de 15h à 17h

ENTRÉE THEATRE

C'est au mois de mars, venez assister à des spectacles !

Alice Maillot et l'équipe du Dancing vous accompagnent, bras dessous, bras dessus.

Planning des sorties aux spectacles

- **DIM 19 MARS à 17h à l'auditOrium : Marelle / que les corps modulent de Benjamin Dupé et Marine Colard**
- **VEN 24 MARS à 20h, à L'atheneum : Jedeya de Sofian Jouini**
- **MAR 28 MARS à 20h, au Consortium Museum : Park de Claudia Triozzi**
- **JEU 30 MARS à 20h au grand théâtre : Giselle... de François Gremaud**

Des réponses à des questions essentielles :

C'est pour qui ? Curieu.se.s. et amateur·trice·s (sans prérequis) entre 75 et 95 ans.

J'ai mal partout, est-ce que je peux participer ? Oui ça vous fera le plus grand bien !

Est-ce que je suis obligée de suivre tout le parcours ? Non, choisissez quand vous voulez venir.

À quelle fréquence ? Une, deux, ou toutes les séances, testez et choisissez votre rythme.

Quand dois-je m'inscrire ? À tout moment et même si le parcours a commencé.

Comment je m'inscris ? Comme vous préférez, soit par téléphone ou mail auprès d'Alice Maillot.

Quel est le tarif ? Les séances sont gratuites et les sorties aux spectacles sont à 5€50.

Ça se passe où ? À la Mairie Annexe des Grésilles, 6 avenue des Grésilles à Dijon.

Comment venir ? En transport en commun, station Grésilles Trimolet TRAM ligne 1.

Si vous avez des difficultés à vous déplacer, on vient vous chercher chez vous.

Informations et inscriptions

Alice Maillot

alice.maillot@ledancing.com

07 87 24 58 31

www.ledancing.com