



LE BILLET DU SPORT

LA DANSE: UN ART, UN SPORT OU UN DIVERTISSEMENT

En décembre dernier, Loïc Nottet remportait l'émission à succès « Danse avec les stars » diffusée sur TF1. Chez nous, le talent de ce jeune chanteur belge a remis en lumière la beauté de cette discipline dont l'origine remonte à la nuit des temps. Cette réussite suscite des vocations ou, en tous cas, donne l'envie à tout un chacun de se lancer dans la pratique de la danse.

Eh bien, dansez maintenant !

En prenant des cours de danse, vous mettez votre esprit à l'épreuve et stimulez les connexions au sein de votre cerveau. À la différence des autres formes d'exercice, la danse ne présente aucune limite d'âge !

Ses bienfaits physiques

La danse est non seulement une belle manière de s'exprimer et de se divertir, mais également un moyen de se maintenir en **bonne forme** et en **bonne santé** ! Les bienfaits de la danse sont nombreux, car elle permet de faire travailler tout le corps. Celui-ci devient plus tonique au fur et à mesure des séances. Les abdos deviennent plus fermes, ce qui procure une meilleure stabilité générale. Le corps se muscle et s'assouplit de façon progressive. De plus, pratiquer la danse permet de mieux coordonner les mouvements des bras et des jambes et augmente la capacité de la mémoire.

Randonnée cyclo-touriste de 50km

Au départ de Hermalle (cercle Saint-Lambert).

Dimanche 20 mars : 04/387 70 72 – 0486/98 23 20 – 0492/78 51 66.

Gala international muay-thai

26 mars à 19h - salle omnisport Oupeye.

Ses bienfaits psychologiques

Il a été prouvé que la danse peut contribuer à **combattre la dépression** et à **améliorer l'estime et la confiance en soi**, ce qui est très important, surtout quand on sait à quel point la dépression est présente chez les adolescents ou les adultes de tous âges.

Du Rock'n roll à la Zumba, de la danse de salon à la danse contemporaine, **10 clubs ou associations** sont à votre disposition sur Oupeye et accueillent déjà près de 1200 membres.

Dès l'âge de 2 ans et demi et sans aucune limite d'âge, vous pouvez vous y inscrire toute l'année ou, pour les plus jeunes, durant les stages de vacances scolaires.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à visiter notre site internet www.oupeye.be ou contactez notre service « Sports » au 04/267 07 70.

« La danse, c'est de l'architecture en mouvement ».
(Jérôme Touzalin, dramaturge français)

A très bientôt.

Sportez-vous bien,



Christian **BRAGARD**
Echevin des Sports