

Dans le cadre des rencontres inter club impulsées par le CODERS38, notre association **A3S** a adressé une invitation au club de Champagnier pour partager une séance de danse en ligne.

Malgré plusieurs défections de dernière minute, cinq adhérentes du club « Seniors dynamiques en Balade » sont venues découvrir avec intérêt cette activité où nous avons expliqué les bienfaits de cette discipline (stimulation de la mémoire, de la coordination, de la coopération, du cardio et de l'équilibre...)

Plusieurs danses simples ont été apprises puis exécutées en musique avec la participation active de tous.

Ce temps de partage et de découverte s'est poursuivi par une petite collation, où les échanges ont permis de répondre aux questions de nos invitées.

Un bon moment qui a permis aussi de renforcer nos liens avec ce club voisin, qui sans doute, viendra découvrir notre pratique de la marche Nordique...

