

10 Le flamenco et le tango

En plus d'une danse, le flamenco est un sport complet, où tout travaille (jambes, bras et abdominaux). Vous y développerez un port de tête gracieux, votre oreille musicale et votre imagination. La danse, de manière générale, présente bien d'autres bienfaits. Elle diminue le risque d'apparition de démence sénile de 76 %, selon une étude du Collège de médecine Albert Einstein de New York. Voir plus pour le tango argentin, danse sensuelle et complice. Plusieurs études ont démontré ses effets sur le syndrome parkinsonien. En effet, le tango aide à accélérer la marche, à diminuer la raideur des articulations et à améliorer l'équilibre corporel. Plus qu'un sport, un atout santé !



Pour qui ?

Tous.

Contre-indications ?

Aucune !

ABONNEZ-VOUS

Et recevez **anform** ! chez vous



6 numéros (1 an)



HORS-SÉRIE

Le Guide de la Naissance

25€

Vous ne payez
que les frais d'envoi.

Remplissez le formulaire et retournez-le
accompagné d'un chèque de 25 € (à l'ordre de Kajou
communication) à : ANFORM ABONNEMENT
530, rue de la Chapelle, Jarry - 97122 Baie-Mahault

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

.....

.....

VILLE : CODE POSTAL :

TÉL. :

DATE ET SIGNATURE

Tarif valable pour les départements de la Guadeloupe, de la Martinique et de la Guyane. France hexagonale : 35 €. Autres destinations : nous consulter (contact@anform.fr).