

Plexus Yoga-Pilates-Dans

Dans en bewegingstherapie in Breda

Paulinka Schrooten

Data: woensdag 22, 29 september, 6, 13, 20 oktober 2021
Tijd: 9.30-10.30 uur
Kosten: €9,- per les (betaling via pin of Eversports)
Voor leden MS Vereniging Nederland is de 1^e les gratis.
Locatie: dansstudio [Djazzle - Contact](#)
Bij voldoende animo start een nieuw blok.



*Wanneer je gezondheid je in de steek laat en je denkt dat je beperkt wordt dan kan dans een oplossing bieden!
Denk aan Parkinson, MS, reuma, verlamming, COPD, dementie en andere bewegingsuitdagingen.*

*Dansen geeft plezier, meer spierkracht, betere souplesse, daagt de hersenen uit en brengt je weer in contact met jezelf en andere dansers!
In de lessen word je door middel van uiteenlopende muziekstijlen, thema's, werkvormen (kracht, flexibiliteit, balansoefeningen)
en dansstijlen uitgedaagd om je bewegingsmogelijkheden te verkennen.*

*Ook met een hulpmiddel (bv: stok, rolstoel) ervaar je de kracht van dans en muziek!
Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat dans het functioneren van de hersenen kan bevorderen.
Iedereen kan meedoen, ongeacht leeftijd en conditie. Partners en mantelzorgers zijn van harte welkom.*

