

Rythmique Senior

Rythmique senior

- Cours ouvert à tous dès 60 ans
- 50 min par semaine, en groupe
Les activités physiques proposées permettent de développer vos perceptions et votre concentration. Les exercices simples au rythme de la musique improvisée sollicitent les fonctions simultanées de la marche et de l'équilibre, tout en faisant appel à la coordination, la mémoire, l'attention et l'expression de chacun. Ces exercices moteurs «multitâches» stimulent la fonction exécutive du cerveau et entretiennent sa plasticité. Des études scientifiques ont démontré que la pratique régulière de la rythmique peut réduire le risque de chute de plus de 50%.

Responsable du cours et contact

Arielle Zaugg Brunner, en 1989, elle obtient sa licence de rythmique Jaques-Dalcroze au Conservatoire de Bienne. En 2013, elle suit le cours de formation post-grade à l'institut Jaques-Dalcroze pour enseigner la rythmique aux seniors. Intéressée par diverses approches musicales, corporelles et pédagogiques, elle n'a jamais cessé de se former pour s'enrichir et développer ses cours. Depuis une vingtaine d'années, elle enseigne la rythmique avec enthousiasme dans diverses écoles de musique ainsi qu'à l'école publique. Elle dispense des cours à l'EML pour les enfants, les adultes et les seniors.
021 646 25 56 ou a.zaugg_brunner@em-l.ch

Contact :
em-l.ch ou info@em-l.ch
021 312 44 41

Horaires

Vendredi
9h00-9h50: Tarentelle - Avancé
10h00-10h50: Pavane - Moyen
11h00-11h50: Sarabande - Débutant
Sauf pendant les vacances scolaires et les jours fériés
Salle 1 au premier étage

Tarif
CHF 600 par année.

MQC
info@m-q-c.ch
www.m-q-c.ch

Rythmique Senior

Rythmique senior

- Cours ouvert à tous dès 60 ans
- 50 min par semaine, en groupe
Les activités physiques proposées permettent de développer vos perceptions et votre concentration. Les exercices simples au rythme de la musique improvisée sollicitent les fonctions simultanées de la marche et de l'équilibre, tout en faisant appel à la coordination, la mémoire, l'attention et l'expression de chacun. Ces exercices moteurs «multitâches» stimulent la fonction exécutive du cerveau et entretiennent sa plasticité. Des études scientifiques ont démontré que la pratique régulière de la rythmique peut réduire le risque de chute de plus de 50%.

Responsable du cours

Arielle Zaugg Brunner
En 1989, Arielle Zaugg-Brunner obtient sa licence de rythmique Jaques-Dalcroze au Conservatoire de Bienne. En 2013, elle suit le cours de formation post-grade à l'institut Jaques-Dalcroze pour enseigner la rythmique aux seniors. Intéressée par diverses approches musicales, corporelles et pédagogiques, elle n'a jamais cessé de se former pour s'enrichir et développer ses cours. Depuis une vingtaine d'années, elle enseigne la rythmique avec enthousiasme dans diverses écoles de musique ainsi qu'à l'école publique. Elle dispense des cours à l'EML pour les enfants, les adultes et les seniors.
021 646 25 56 ou a.zaugg_brunner@em-l.ch

Contact :
em-l.ch ou info@em-l.ch
021 312 44 41

Horaires

Vendredi
9h00-9h50: Tarentelle - Avancé
10h00-10h50: Pavane - Moyen
11h00-11h50: Sarabande - Débutant
Sauf pendant les vacances scolaires et les jours fériés
Salle 1 au premier étage

Tarif
CHF 600 par année.

MQC
info@m-q-c.ch
www.m-q-c.ch

