

VURDERER DU Å MELDE DEG
ELLER DITT BARN PÅ DANS?

Derfor bør du danse:

- 1 Du styrker hele kroppen**
Spesielt kjernemuskulatur mage/rygg
- 2 Hukommelsen blir bedre**
Konsentrasjonsevnen øker.
- 3 Du får bedre kroppskontroll**
Tennis eller håndball, dans er nyttig for en hver idrett
- 4 Du blir smidig og mer bevegelig**
Smidighet forebygger skader, bl.a. rygg og nakkeplager.
- 5 Du får bedre kondisjon**
Hjertemuskulaturen blir sterkere og lungefunksjonen bedres
- 6 Du blir del av et positivt miljø!**
Kom og dans på Studio Step Up da vel! Vi venter på deg!