

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 24

**Artikel:** Et si on allait danser?  
**Autor:** S.F.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831920>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 26.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Et si on allait danser?

Un bal de printemps aura lieu le 22 mai au parc des Bastions de Genève. S'il est réservé en priorité aux seniors, toutes les générations sont les bienvenues.



Andrzej Pijlars

**U**n, deux, trois... La danse prodigue d'innombrables bienfaits, tant pour le corps que pour l'esprit. Excellent échappatoire aux tracas du quotidien, elle favorise l'harmonie musculaire et l'endurance comme les capacités respiratoires et cardiaques. Danser contribue aussi à améliorer le sens de l'équilibre, la souplesse et la coordination.

Ce n'est donc pas par hasard que Cité Seniors et le Centre d'animation des personnes âgées de Genève proposent aux seniors un bal de printemps, organisé le 22 mai au parc des Bastions de Genève, en partenariat avec votre magazine *Généralions Plus*. Si la première édition de cet événement s'adresse en priorité aux aînés, il est aussi ouvert aux autres générations, la pratique de la danse permettant de se distraire et de resserrer les liens, tous âges confondus.

La danse renforce la maîtrise mentale, puisqu'il s'agit d'identifier les rythmes, pour y calquer ses pas et ses figures. C'est simple: tout le corps travaille et

devient progressivement plus tonique, de manière plus naturelle qu'avec du sport. Le gain pour la santé se traduit notamment par un raffermissement des abdominaux qui procure une meilleure stabilité.

## Venez prendre le brunch!

Mais participer à ce bal, c'est également l'occasion de se retrouver, de faire de nouvelles rencontres, de rire et de partager des instants de détente en toute convivialité. Sur place, le plaisir de la chère précédera celui de valser, avec un brunch tout spécialement concocté par le Kiosque des Bastions, jusqu'au moment où Nicolas Hafner et ses musiciens donneront la cadence. Autant de bonnes raisons d'entrer dans la danse... **S. F.**

Bal de printemps, dimanche 22 mai dès 12 h, parc des Bastions de Genève. Réservations pour le brunch (20 fr. par personne) au 022 418 53 61 ou au 022 420 42 80.