

DANCE FOR BODY & MIND

Dance for Body & Mind is a dance class for seniors incorporating a vibrant fusion of rhythm, elegance and joy. Join us for an enchanting journey through various dance styles tailored for the young at heart. Whether it's the timeless dance moves from the 50s, 60s, 70s, 80s or even today, we embrace the beauty of movement and celebrate the vitality within. With every class, you will receive a complete body lengthening stretch and a fun, easy and upbeat dance routine to learn. No experience necessary—just bring your enthusiasm and dance our way to a world of everlasting rhythm and connection! Class can be taken in a chair or standing and is more fun with a friend so be sure to invite!

Ages: Adults 50+

Time: 3:30 p.m. – 4:30 p.m.

Day: Fridays for 7 weeks **Starting on January 12th – February 23rd**

Location: Melinda Hoag Smith Center for Healthy Living
307 Placentia Ave., Newport Beach, CA 92663

Space is limited. To register please **text (949) 345-0721**
or **call (949) 764-6551** with the following information:

- ❖ Class Name
- ❖ Participants Full Name
- ❖ Participants age



hoag

Melinda Hoag Smith
Center for Healthy Living

BAILAR PARA EL CUERPO Y LA MENTE

Bailar para el Cuerpo y la Mente es una clase de baile para personas mayores que incorpora una vibrante fusión de ritmo, elegancia y alegría. Únase a nosotros en un viaje encantador a través de varios estilos de baile diseñados para los jóvenes de corazón. Ya sean los pasos de baile atemporales de los años 50, 60, 70, 80 o incluso los ritmos de hoy, abrazamos la belleza del movimiento y celebramos la vitalidad interior. Con cada clase, recibirás un estiramiento completo de alargamiento del cuerpo y una rutina de baile divertida, fácil y alegre para aprender. No se necesita experiencia, ¡solo trae tu entusiasmo y baila hacia un mundo de ritmo y conexión eternos! La clase se puede tomar en una silla o de pie y es más divertida con un amigo, ¡así que asegúrate de invitarlos!

Edades: Adultos 50+

Hora: 3:30p.m. – 4:30 p.m.

Dia: Viernes por 7 semanas **Empezando el 12 de enero – 23 de febrero**

Lugar: Melinda Hoag Smith Center for Healthy Living
307 Placentia Ave., Newport Beach, CA 92663

El espacio es limitado. Para registrarse por favor envíe un mensaje de **texto al: (949) 345-0721** o **llame al: (949) 764-6551** con la siguiente información:

- ❖ Nombre de la clase
- ❖ Nombre del Participante
- ❖ La edad de el Participante



hoag

Melinda Hoag Smith
Center for Healthy Living