



La commune de Lavenay organise

ATELIER EQUILIBRE - PREVENTION DES CHUTES ET ATELIER CORPS ET MEMOIRE

Les mardis de 14h à 15h et de
15h à 16h (suivant le nombre d'inscription)
Début des ateliers le mardi 14 septembre 2021

SALLE POLYVALENTE
Des séances adaptées à tous pour entretenir
sa condition physique

Equilibre :

- Entretenir la tonicité musculaire
- Maintenir une aisance dans le mouvement au quotidien,
- Stimuler la mémoire en mouvement
- Améliorer la fonction d'équilibration

Mémoire :

- L'exercice physique améliore la mémoire
- L'apprentissage moteur sollicite la mémorisation
- L'oxygénation du cerveau est indispensable à la mémorisation



**Participation de 20€ par atelier de 12 séances,
places limitées à 15 personnes par heure**

1er trimestre : EQUILIBRE

2ème trimestre : MEMOIRE

3ème trimestre : Mixte des 2 ateliers

Renseignements :

Monique DIGUET Présidente : 06.59.30.34.70

Karine VINOT Animatrice EPGV 06.61.98.79.20