

## GYM EQUILIBRE

Des cours pour vous aider à avancer en âge en tout EQUILIBRE.  
Et vous permettre :

- Entretien de votre forme
- Développer votre équilibre
- Prévenir les chutes
- Apprendre à vous relever
- Acquérir de l'aisance dans vos déplacements



### ACTIVITES PHYSIQUES POUR FAVORISER L'EQUILIBRE POSTURAL.

Le lundi de 11 h à 12 h à la salle communale

Tarif 2023/2024 : Commune 95 € - Hors commune 105 € (Hors licence FFEPGV + 29,50 €)



## ATELIER MEMOIRE

Le but est de lutter contre les effets néfastes du vieillissement cérébral et de permettre dans un cadre préventif de pallier les troubles de la mémoire par :

- la stimulation de l'activité cérébrale ;
- l'évaluation du potentiel mémoire ;
- l'exercice de l'attention ;
- le travail de la mémoire en la stimulant au quotidien.

Par le biais d'exercices ludiques et pratiques, visant à stimuler les différentes formes de mémoire : mémoire ancienne, mémoire immédiate, mémoire visuelle et auditive. Les exercices sollicitent l'ensemble des fonctions du cerveau et mobilisent l'attention, l'observation et la concentration.

Le mercredi de 10h30 au Gymnase Emile BOUTON

Tarif 2023/2024 : Commune 95 € - Hors commune 105 € (Hors licence FFEPGV + 29,50 €)

### Possibilité de prendre les 2 cours Equilibre et Mémoire :

Commune 150 € - Hors commune 160 € licence FFEPGV offerte

Ces cours sont animés par Christine CHARPENTIER animatrice sportive diplômée.

Notre site <http://gv-villemoisson.jimdo.com>

Notre adresse mail : [gv.villemoisson@gmail.com](mailto:gv.villemoisson@gmail.com) – Tél : 06.60.75.25.25

Notre page FaceBook : <https://www.facebook.com/gv.villemoisson>

