

Les ateliers "GymMémoire®"

Inscription

Pour participer aux ateliers, une inscription préalable est nécessaire en retournant le coupon réponse ci-contre.

Renseignements

Arsept Auvergne
16 rue Claret
63000 Clermont-Ferrand

Tél. 04 73 43 76 03

www.arsept-auvergne.fr

Mail : contact@arsept-auvergne.fr



ARSEPT Auvergne
16 rue Jean Claret
63000 Clermont-Ferrand

Affranchir
au tarif
en vigueur

 Association régionale santé
éducation et prévention
sur les territoires
Auvergne



Ensemble, les Caisses de retraite s'engagent

 EPGV
Comité Régional
Auvergne-Rhône-Alpes

 Assurance
Retraite

 SÉCURITÉ
SOCIALE
INDÉPENDANTS

 CNRACL

 santé
famille
retraite
services
L'essentiel & plus encore

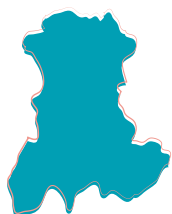
 Association régionale santé
éducation et prévention
sur les territoires
Auvergne

Pourquoi ?

- Activer votre mémoire au travers d'exercices corporels et sensoriels
- Stimuler et renforcer votre degré de vigilance et de concentration
- Stimuler la fonction cardio-vasculaire et l'oxygénation du cerveau

Pour qui ?

Toute personne
à partir de 55 ans



Où ?

Dans des **locaux proches de chez vous**
(salles municipales, salles des fêtes, centres sociaux...).

Comment ?

Les ateliers sont organisés en **12 séances** hebdomadaires d'1 heure par groupe de 10 à 14 personnes maximum avec une participation financière globale de 20 €.

L'atelier

Le programme comprend 12 séances :

Séance 1 : séance "test" pour mesurer vos pratiques physiques et votre mémoire

Séance 2 à 11 : 10 séances d'activité

- > jeux de mémorisation (parcours d'habilité, communication motrice)
- > Ré-éveil sensoriel : vue, toucher, ouïe...
- > Mimes
- > Exercices de proprioception
- > Stimulation musculaire
- > Exercices d'orientation
- > Jeux collectifs

Séance 12 : séance "test" pour mesurer l'évolution de vos capacités physiques de concentration

Conçus de manière pédagogique, ces ateliers sont animés par des Professionnels de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire.

Les ateliers "GymMémoire®"

Je souhaite participer aux prochains ateliers organisés près de chez moi

Nom :
Prénom :
Adresse :
.....
Tél. :
Mail :

Merci de retourner ce coupon à l'adresse indiquée au verso.