

UN PARCOURS COLLECTIF EN 3 THÉMATIQUES

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

2 séances/mois

Thèmes abordés:

Évaluation des aptitudes
Mobilisation du bas du corps
Renforcement musculaire
Exercices au sol pour se relever
Mobilisation du haut du corps

MÉMOIRE

1 séance/mois

Thèmes abordés:

Découverte des mémoires et
"remue-méninges"
Le fonctionnement de la
mémoire
Mieux mémoriser et retrouver
ses souvenirs

ALIMENTATION

1 séance/mois

Thèmes abordés:

Introduction à la nutrition saine
Présentation des nutriments et
des besoins nutritifs spécifiques
aux séniors
Planification des repas et
astuces pour une alimentation
saine et en toute occasion

Inscription gratuite !

Séance 1 : 16/09/24 - 14h - 16h

Séance 2 : 23/09/24 - 14h - 16h

Séance 3 : 30/09/24 - 14h - 16h

Séance 4 : 07/10/24 - 14h - 16h

Séance 5 : 14/10/24 - 14h - 16h

Séance 6 : 04/11/24 - 14h - 16h

Renseignements et inscription :

mveg38@gmail.com

06 10 73 05 44