



ANIMATRICE



DOMINIC THEVENIN
06 48 54 02 27
dominic.thevenin@a4s85.org

ACTIVITE de « MAINTIEN EN FORME »



Il s'agit d'une nouvelle activité qui permet l'activation des fonctions cognitives tout en développant l'ensemble des capacités physiques.

« **Activ'mémoire**, les activités physiques et sportives au service de la mémoire ». Il s'agit d'une nouvelle activité qui permet l'activation des fonctions cognitives tout en développant l'ensemble des capacités physiques. (FFRS)

CONSEILS

Pour les séances, il est conseillé de porter des vêtements souples qui permettent une grande amplitude de mouvement et de l'aisance ; et des chaussures de sport souples. Pensez à apporter une bouteille d'eau.