



ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

Atelier "Marche Collective"

Parcours de marche dans les jardins de l'Avenue Foch et jeux coopératifs.

Alexandre Lamaison, Activité Physique Adaptée, Société MooveToi
Mercredi après-midi, durée 1h
35€ la séance en groupe, de 4 à 6 personnes

Objectifs

- Sortir davantage et rassurer sur les capacités de marche ;
- Améliorer la qualité de marche et inciter à augmenter le nombre de pas au quotidien ;
- Sensibiliser aux bienfaits de la marche ;
- Créer du lien social et de l'échange entre les participants ;
- Travailler de manière ludique à travers des ateliers/jeux de coopération, incorporés au parcours de marche.

A quelle fréquence suivre cet atelier ?

Afin d'en obtenir le plus grand bénéfice, un cycle de 10 séances à raison d'une par semaine, est recommandé.

Inscription

Au secrétariat, en appelant au 01.87.44.67.00 ou par mail à contact@innovation-memoire.fr