



ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

Atelier "Renforcement Musculaire et Mémoire"

Alexandre Lamaison, Activité Physique Adaptée, Société MooveToi

Mercredi après-midi, durée 1h

35€ la séance en groupe, de 4 à 6 personnes

Objectifs

- Travail du renforcement musculaire et des fonctions cognitives ;
- Améliorer les capacités de double tâche ;
- Lutter contre le déconditionnement à l'effort ;
- Créer du lien social.

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