



24€ pour 12 séances et tests
1 heure par semaine
Encadrées par des animateurs
spécialistes
De l'Activité Physique Santé.



La Gymnastique Volontaire
"Un tremplin
vers la vitalité"

LA MEMOIRE est un processus
dynamique.

La **CAPACITE à MEMORISER** «
ne se stocke pas » mais on peut
en stimuler les mécanismes

LA QUALITE DE LA MEMOIRE
dépend entre autres, des facteurs
suivants :

* du degré de vigilance : attention
- concentration

* les facteurs affectifs :
motivation, intérêt, émotion.

* de la qualité du sommeil.

* et surtout de
l'ENTRAINEMENT.

Gymmémoire®

PAR LE SPORT

A EMAGNY

le mardi de 14h à 15h

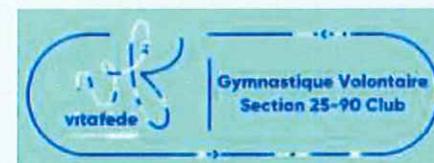
Salle Cerutti

Inscription obligatoire
avant le démarrage le

12 septembre 2023



Le Sport-Santé avec l'E.P.G.V. !



- Réinvestir dans la vie quotidienne



Ateliers Gymmémoire®



Les besoins

- Entretenir sa mémoire pour mieux organiser et valoriser sa vie quotidienne

Les pratiques

- Parcours et enchaînements diversifiés



Les objectifs

- Renforcer et stabiliser les mécanismes de la mémorisation

Travailler sa mémoire par le sport



Inscriptions et Renseignements :

Codep 25-90

44 B rue des Hauts de Saint-Claude 25000

BESANCON

☎ 09 53 91 68 07

doubsterritoiredebelfort@comite-epgv.fr

Site : <https://epgv25-90.assoconnect.com>