



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**

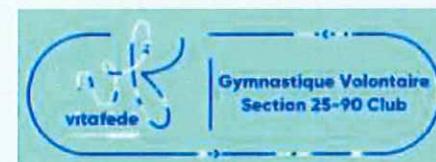
**Salle Cerutti**

**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

- Entretien de 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>