



SAINT-JEAN BIEN-ETRE

Vous propose d'essayer gratuitement son nouveau cours

EQUILIBRE MEMOIRE

GRATUIT



Garder l'équilibre
Entretenir la mémoire
Prévenir les chutes
Adopter les bons gestes
Gérer le stress...

NOUVEAU



QUAND ?

Les mardis 2, 9 et 23 mai de 16 h à 16 h 55.

OÙ ?

À la salle annexe du château de Saint-Jean-le-Blanc, rue Demay.
Parking assuré.

AVEC QUI ?

Une animatrice qualifiée diplômée d'État.

POUR FAIRE QUOI ?

Des exercices variés après un échauffement approprié :

- Renforcement musculaire et étirements
- Travail de mémoire avec papier et crayon
- Exercices de relevé du sol
- Mouvements asymétriques, doubles tâches, dextérité
- Travail d'équilibre à deux
- Transfert de poids avant-arrière, droite-gauche
- Étude des gestes sûrs et des postures stables
- Gestion de la respiration

COMMENT ?

Ces trois séances vous sont proposées gratuitement en vue de l'ouverture de ce nouveau cours à la rentrée de septembre 2017. Elles demandent une tenue décontractée et des chaussures de sport (genre baskets).

INSCRIPTIONS :

Il vous est demandé de vous inscrire à l'avance par téléphone ou par courriel, pour une ou plusieurs séances, auprès de :

Bernard CORDIER : Tél. 02 38 76 79 12 – cordier-bernard@wanadoo.fr

ou

Monique MÉRY : Tél. 02 38 66 72 05 – moniquemery@hotmail.fr