



ATELIER EQUILIBRE



Ce programme vous aide à :

- Améliorer, prévenir et diminuer les risques, la fréquence et la gravité des chutes.
- Stimuler la fonction d'équilibration et prévenir la perte de l'équilibre.
- Redonner confiance en soi, connaître son corps, ses possibilités et ses limites.

12 séances le mardi de 16h à 17h

- Du mardi 24 septembre au mardi 17 décembre 2019.
- Lieu : Gymnase du Centre culturel de Fontlozier
- Inscriptions les mardis 10 et 17 septembre à partir de 14h.
- Groupe de 15 personnes
- Tarif avec licence comprise de 26.7 €
50€ pour 1 atelier
75€ pour 2 ateliers si inscription à l'atelier mémoire (voir au verso)

Pour tout renseignement s'adresser à
Gymnastique Volontaire de Fontlozier
95 Avenue de la libération
Tel : 06 85 25 45 80
gfontlozier@laposte.net
<http://gv-fontlozier.asso-web.com>



ATELIER MEMOIRE



La mémoire ça se bichonne

Ce programme permet d'exercer et d'entretenir la mémoire tout en élaborant des repères pour faciliter la vie au quotidien.

12 séances le mardi de 16h à 17h

- Du mardi 14 janvier au mardi 14 avril 2020.
- Lieu : Gymnase du Centre culturel de Fontlozier
- Inscription les mardis 10 et 17 septembre à partir de 14h.
- Tarif avec licence comprise de 26.7€ :
50€ pour 1 atelier
75€ pour 2 ateliers
- Groupe de 15 personnes

Pour tout renseignement s'adresser à
Gymnastique Volontaire de Fontlozier
95 Avenue de la libération
Tel : 06 85 25 45 80

gfontlozier@laposte.net
<http://gv-fontlozier.asso-web.com>