



sport et santé

DU 18/09/20 AU 04/12/20

bien dans sa tête et  
bien dans son corps

OBJECTIFS

- Améliorer sa **santé physique, morale et cognitive**
- Acquérir **des bons comportements au regard de sa santé**
- Améliorer son **autonomie et sa qualité de vie**

LE PROGRAMME

- **12 séances d'1h30 à raison d'une séance par semaine**
- **Chaque séance se compose d'1h de gym mémoire et de 30 minutes d'échanges sur des thématiques du bien vieillir : alimentation, sommeil, équilibre, medication...**
- **La Gym mémoire est une activité physique adaptée où l'exercice physique est associé à un travail cognitif**



INFORMATIONS ET INSCRIPTION

CCAS DU ROURET  
06 20 84 03 99



Conférence des financeurs

