

SPECIAL 60 ans et +

NEOSILVER

Atelier

# Mémo Mouv

## Un parcours de 6 séances



Favoriser la plasticité neuronale et améliorer les processus cognitifs.  
Maintenir la mobilité physique pour préserver les fonctions musculaires.  
Améliorer la perception de l'espace et la capacité à s'orienter.  
Entretenir la coordination et la motricité fine.

Tous les **lundis** à 14h

À partir du **10 mars 2025**

**Lieu** : 49 rue Kléber 07400 LE TEIL

**Contact** : 07 86 09 23 65 - [vincent.pouyat@mairie-le-teil.fr](mailto:vincent.pouyat@mairie-le-teil.fr)

**Le Teil**  
C.C.A.S

# UN PARCOURS COLLECTIF EN 6 SÉANCES

**Séance 1:** évaluer ses aptitudes et se mettre en mouvement



**Séance 3:** Muscler ses neurones et ses sens



**Séance 5:** À plusieurs, nous sommes plus forts !



**Séance 2:** Coordination et stabilité



**Séance 4:** Se repérer dans l'espace



**Séance 6:** Lier mémoire et équilibre



**Inscription gratuite !**

Séance 1 : 10/03/25 - 14h-15h30

Séance 2 : 17/03/25 - 14h-15h30

Séance 3 : 24/03/25 - 14h-15h30

Séance 4 : 31/03/25 - 14h-15h30

Séance 5 : 07/04/25 - 14h-15h30

Séance 6 : 14/04/25 - 14h-15h30

**Renseignements  
et inscription :**

**07 86 09 23 65**

[vincent.pouyat@mairie-le-teil.fr](mailto:vincent.pouyat@mairie-le-teil.fr)