



COMPLÉMENT POUR L'ACTIVITÉ ACTIV'MÉMOIRE

Activ'mémoire : Activ' comme Activités Physiques et mémoire comme ... Mémoire!

Ce sont des séances d'une heure avec un effectif de 20 personnes maximum où on essaie de préserver la mémoire des participants tout en bougeant.

L'avantage de bouger est d'éviter la sédentarité et de compliquer le travail de mémorisation donc de faire travailler plus efficacement la mémoire.

Qui dit travail physique ou de mémorisation implique une meilleure conservation de nos capacités physiques et intellectuelles. Il n'est jamais trop tôt pour s'y mettre!

Les séances auront lieu en dehors des vacances scolaires.

- 🕒 **Mardi de 9h à 10h salle de la ferme de Dézerseul**
- 🕒 **Vendredi de 9h à 10h salle annexe de l'Espace Sportif de Bourgchevreuil**
- 🕒 **La 1ère séance aura lieu le 13 octobre.**
- 🕒 **L'effectif de chaque séance sera limité à 20 participants.**

Vous venez en tenue de sport pour la salle (pas de vestiaire), une bouteille d'eau, des chaussures que vous réserverez pour l'intérieur (que vous mettrez en entrant dans la salle pour éviter d'abîmer le revêtement de sol) et un masque... que vous retirerez au début de l'activité.

Les séances que nous avons préparées sont pensées gestes barrières et distanciation physique pour limiter les risques. Si la météo le permet, nous pourrions pratiquer à l'extérieur.

Pour information, je vous rappelle qu'un article est paru dans le dernier «Info n°30» et dans «Vitalité n°35».

A bientôt.

Christian Pirou.