

ACTIV'MEMOIRE

Tous les vendredis de 16h30 à 18 H à la Maison Quartier de l'Aiguillon 1 rue de la Pêcheurie Arcachon

ANIMATEURS :

Responsable activité : Françoise
Pothier 06 77 59 54 97
f_pothier@orange.fr
René Fernandez 06 09 79 67 10
rfigcbat@gmail.com
Claudine Leriche
Hélène Hermant
Véronique Cannesson.

PLAISIR /
CONVIVIALITÉ

BIENVEILLANCE

**ACTIVITÉ PHYSIQUE
AU SERVICE DE LA
MEMOIRE ET DES
COMPÉTENCES
COGNITIVES POUR
TOUT PUBLIC**

NON A LA
SEDENTARITÉ, A
L'INACTIVITÉ

EXERCICES /
JEUX

CAPACITÉS PHYSIQUE : Equilibre ; cardio respiratoire, coordination motrice, souplesse, force musculaire, l'adresse, la vitesse de réaction

FONCTIONS COGNITIVES : l'attention, la mémoire, des fonctions exécutives, des fonctions visuo-spatiales et du langage (espace)