

# ACTIV'MEMOIRE

Tous les mercredis de 16h30 à 18 H à l'école Paul-Bert, 77 cours Tartas 33120 ARCACHON – entrée par la rue Léon Neveu -

## ANIMATEURS :

Responsable activité : Françoise  
Pothier 06 77 59 54 97

[f\\_pothier@orange.fr](mailto:f_pothier@orange.fr)

René Fernandez 06 09 79 67 10

[rfigcbat@gmail.com](mailto: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)