

VENDREDI

Salle des Fêtes - Rue de Meung
à SAINT SIGISMOND

10H - 11H

3, 10, 17, 24, 31 mars
7,14 avril
5,12, 26 mai
2, 9, 16, 23 juin

Inscription obligatoire
CLIC ENTRAIDE UNION - EPIEDS EN BEAUCE
02 38 74 62 40

Participation 20 euros pour les 14 séances



Ateliers
CORPS &
MÉMOIRE®



Quel est son nom ?
Où l'ai-je rencontré ?
Où sont mes clés ?



Nous retenons :

10%

de ce que nous lisons

30%

de ce que nous voyons

90%

90 % de ce que nous disons,
en agissant en même temps
et en réfléchissant à ce que
nous faisons.



- **La convivialité du groupe**
accentue le plaisir du mouvement



- **Le plaisir du mouvement**
facilite la mémorisation de l'action

le savez- vous ?

- **L'exercice physique améliore la mémoire**
Le corps est le moteur qui permet une mise en jeu
dynamique de la mémoire

- **L'apprentissage moteur sollicite la
mémorisation**
L'entraînement améliore la qualité
de la mémoire

- **L'oxygénation du cerveau est
indispensable à la mémorisation**
Le cerveau est le plus gros
consommateur d'oxygène de
l'organisme pour un fonctionnement
optimal

14
séances
1H
par semaine

encadrées par un
éducateur sportif certifié

