

SPECIAL 60 ans et +

# Atelier A.P.A.M.A

(Activité physique Adaptée - Mémoire - Alimentation)

## Parcours gratuit en 6 séances pour :

Renforcer son potentiel musculaire

Se rassurer face aux risques de chutes

Comprendre le fonctionnement de la mémoire

Stimuler et entretenir ses fonctions cognitives

Comprendre les principes de la nutrition

Adopter de bonnes habitudes alimentaires

À partir de 14h00

**Première séance** : le lundi 16 septembre

## ADRESSE

Salle Mon Exil, 7 Grande Rue,  
38830 CRÊTS EN BELLEDONNE

## RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

mveg38@gmail.com ou 06 10 73 05 44

