

SPECIAL 60 ans et +

NEOSILVER

Atelier

Mémo Mouv

Un parcours de 6 séances



Favoriser la plasticité neuronale et améliorer les processus cognitifs.
Maintenir la mobilité physique pour préserver les fonctions musculaires.
Améliorer la perception de l'espace et la capacité à s'orienter.
Entretenir la coordination et la motricité fine.

Les lundis de **14h à 15h30**

À partir du **05 octobre 2026**

Lieu : Salle Madeleine Gervaise,
8bis rue de l'église, 41220 SAINT-LAURENT-NOUAN

Inscriptions : sabrina.renault@stlaurentnouan.fr ou **02 54 87 19 17**

La navette est disponible pour véhiculer les personnes souhaitant se rendre à l'atelier, il faudra contacter le 06.83.07.90.55 si besoin.



NEOSILVER



UN PARCOURS COLLECTIF EN 6 SÉANCES

Séance 1: évaluer ses aptitudes et se mettre en mouvement



Séance 3: Muscler ses neurones et ses sens



Séance 5: À plusieurs, nous sommes plus forts !



Séance 2: Coordination et stabilité



Séance 4: Se repérer dans l'espace



Séance 6: Lier mémoire et équilibre



de 14h à 15h30

Inscription gratuite !

**Renseignements
et inscription :**

sabrina.renault@stlaurentnouan.fr
ou **02 54 87 19 17**

Dates :

Séance 1 : **05 octobre 2026**

Séance 2 : **12 octobre 2026**

Séance 3 : **02 novembre 2026**

Séance 4 : **09 novembre 2026**

Séance 5 : **16 novembre 2026**

Séance 6 : **23 novembre 2026**