

# ATELIER GYM - MÉMOIRE - ÉQUILIBRE

UN ANIMATEUR DIPLÔMÉ VOUS ACCUEILLE SUR LA COMMUNE DE  
MONTROND LE CHATEAU À LA RÉSIDENCE HABITAT INCLUSIF  
ADMR

## AU PROGRAMME

Souplesse - Résistance - En-  
durance - Renforcement  
musculaire - Mémorisation  
et construction d'enchaîne-  
ments - Jeux de mémoire -  
Respiration et relaxation -  
Stimulation verbale...



Profitez de 24  
séances de 1h  
TOUS LES VEN-  
DREDIS de 15h30 à  
16h30  
La première séance  
aura lieu  
le 25 septembre



Une participation  
financière de  
30€ vous sera  
demandée  
pour l'ensemble  
des 24 séances.  
(hors rédisents)

**CONTACT**  
Inscriptions avant  
le 20 septembre  
au  
**03 81 56 22 44**