

# NOTRE ATELIER SPORT SANTÉ

Des séances collectives pour préserver son autonomie,  
lutter contre l'isolement et la sédentarité.  
Évaluation en début et fin de saison pour bien se connaître  
et mesurer ses progrès.

## L'ÉQUILIBRE

Statique  
Dynamique  
Prévention des chutes

## LES GRANDES FONCTIONS

Cardio-respiratoire  
Renforcement musculaire  
Souplesse

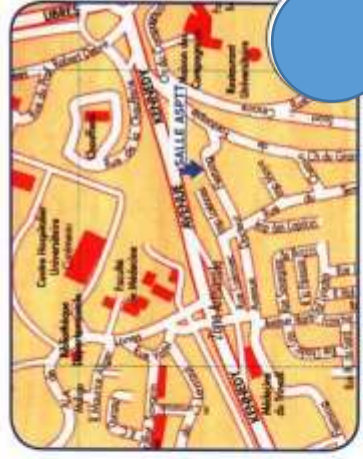
## LA COMMUNICATION

Favoriser les relations sociales

## LA MÉMOIRE

Recueil, traitement  
et rappel de  
l'information

## OÙ PRATIQUER ?



**Salle ASPTT - Saint Césaire**  
1133, avenue du Docteur Fleming  
30900 NIMES

### Bus :

- Ligne Tango 5 ou Tempo 100 : arrêt Mas Roman
- Ligne 51 : arrêt Compagnon ou Laennec

### - CONTACT -

**Myriam FOUHETY**, animatrice  
06.13.54.55.94