

# COMMENT MIEUX VIEILLIR DANS SON QUOTIDIEN ?

ATELIERS MULTIDOMAINES QUIDI BALL



- VOUS VOUS SENTEZ MOINS RÉACTIFS ?
- VOUS AVEZ PEUR DE CHUTER ?
- VOTRE MÉMOIRE VOUS JOUE DES TOURS ?

**Les Ateliers Multidomaines  
pour se sentir mieux et  
retrouver confiance en soi !**

**GRATUIT POUR  
LES PERSONNES  
DE PLUS DE 60 ANS**

- 1 séance par semaine pendant 3 mois.
- 1h30 d'entraînement cognitif et d'activités physiques adaptées simultanés pour améliorer :
  - ✓ Son équilibre et sa forme
  - ✓ Sa mémoire et son attention
  - ✓ Sa capacité d'adaptation
  - ✓ Sa confiance en soi
- Encadré par un professeur d'activité physique adaptée.

**CONTACT:** Mairie de Lacroix Falgarde : 05 61 76 24 95