

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 Quidi Ball
pour se sentir mieux et retrouver
confiance en soi !**

**GRATUIT
POUR LES
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.