



SPECI

NEOSILVER

Atelier *Mém*



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.

À partir du **2 octobre 2026**

Lieu : Salle de la fruitière
151 route du Val d'Hermone 74470 VAILLY

Inscriptions : seniors@hautchablais.fr et 07 77 89 54 07



**haute
savoie**
le Département



Evénement soutenu par Haute Savoie le département

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 :**

seniorse@hautchablais.fr
07 77 89 54 07

Dates :

Séance 1 : **2 octobre 2026**

Séance 2 : **9 octobre 2026**

Séance 3 : **16 octobre 2026**

Séance 4 : **6 novembre 2026**

Séance 5 : **13 novembre 2026**

Séance 6 : **20 novembre 2026**