

# Inscriptions

## Atelier Gym Mémoire



Programme d'Education  
et de Promotion Santé

# Renseignements

Philippe Carbonne

05 61 10 40 70 ou 06 70 79 99 48

carbonne.philippe@midipyrenees-sud.msa.fr

**Ariège et Haute-Garonne :**

Laurence Guibal

06 76 28 09 76

laurence.guibal@codepepgv31.fr

Margaret Rouvillain

06 27 49 23 35

rouvillain.margaret@midipyrenees-sud.msa.fr

**Gers et Hautes-Pyrénées :**

Alix Poncelet

06 27 88 49 01

poncelet.alix@midipyrenees-sud.msa.fr

Nathalie Lac-Bourdette

05 62 34 86 82 ou 06 27 49 23 50

lac-bourdette.nathalie@midipyrenees-sud.msa.fr

Adresse ASEPT MPS

61 allée de Bienne

31064 Toulouse cedex 9

[www.asept-mps.fr](http://www.asept-mps.fr)



Programme d'Education  
et de Promotion Santé  
Atelier Gym Mémoire



Réalisation service communication MSA MPS - Crédit photos CCMSA

 **ASEPT MPS**  
Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
**Midi-Pyrénées Sud**



# En pratique : L'atelier Gym Mémoire ...

## pourquoi ?

Le vieillissement s'accompagne d'une diminution de la performance physique et d'une altération des fonctions cognitives.

Afin de réduire ces déficits, la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire a conçu un programme : le concept Gym Mémoire.

L'originalité de ce concept est due au fait que le ré-éveil des mécanismes de la mémorisation se réalise à travers des stimulations investissant le corps et non pas uniquement les processus mentaux.

**Travailler sa mémoire, c'est allonger son temps d'indépendance et gagner en liberté**



## pour qui ?

L'atelier Gym Mémoire s'adresse à **un groupe de 12 à 15 personnes.**

## par qui ?

L'atelier Gym Mémoire est animé par **une professionnelle diplômée et certifiée.**

## comment ?

L'atelier comporte **12 séances d'environ 1h hebdomadaire.**

Ce programme exclusif de stimulation de la fonction mémoire à base d'activités physiques et de stratégies cognitives, développe une mise en jeu dynamique des éléments de votre mémoire : attention, concentration, motivation, intérêt, émotion, prise d'informations, logique, perception, promptitude mentale.

## à quel prix ?

La participation à l'atelier revient à **36€ par personne pour les 12 séances du cycle.**

# Bulletin d'inscription

## Atelier Gym Mémoire

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

.....

Code postal .....

Ville .....

N° de téléphone .....

Adresse mail .....

.....

Je m'inscris à l'atelier qui se déroulera à .....

Je joins un chèque de 36 euros à l'ordre de l'ASEPT

