



## EN BREF

### ● DE LA GYM POUR STIMULER SES CAPACITÉS COGNITIVES

L'association Dynamic Aveyron sports et loisirs, affiliée à la Fédération française de sport pour tous, propose des cours de gymnastique douce pour préserver sa mémoire. « *Un moyen de bouger, rester actif physiquement et mentalement* », selon eux, pour conserver ses capacités motrices,

maintenir la souplesse, l'énergie et l'équilibre et évacuer le stress et les angoisses.

Les cours se dérouleront à la maison d'éducation populaire, rue Frangi-et-Ortége, dans la salle 5 au troisième étage. Les cours se font du lundi au vendredi, de 9 h 30 à 10 h 30 avec douze personnes maximum par cours. Renseignements au 05 65 49 02 89 ou au 07 86 31 15 28.