

"SOURIRE En mouvement"

Vous ou un proche souffrez d'Alzheimer ?

Prenez soin de VOUS !

L'aidé en mouvement



Renforcement musculaire

Activité composée d'exercices ludiques ayant pour objectif de renforcer la force et le tonus musculaire, l'équilibre, la souplesse, la motricité, la coordination.



Endurance & Mobilité

Activité sur rameur combinée à des exercices de mobilité favorisant les capacités de concentration, de coordination, d'attention et de mémorisation pour améliorer la confiance en soi, l'endurance et les fonctions cognitives.

L'aidant également



Yoga & Relaxation

Activités douces permettant d'améliorer la posture, l'équilibre, renforcer les muscles profonds, la respiration, diminuer le stress et favoriser son bien-être.



STRASBOURG

Villa Knopf - 10 Rue Schiller

• le Mardi de 14h30 à 16h

RENSEIGNEMENTS
& INSCRIPTION



Indoor Santé



info@indoor-sante.fr



06.45.96.99.98

EN PARTENARIAT AVEC :



ALSACE ALZHEIMER 67
ASSOCIATION DE SOUTIEN AUX FAMILLES,
MEMBRE DE L'UNION NATIONALE
DES ASSOCIATIONS FRANCE ALZHEIMER

Membre de



**FRANCE
ALZHEIMER**
& MALADIES APPARENTÉES
67 BAS-RHIN

**malakoff
humanis**

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE

agirc-arrco

INDOOR SANTÉ



Adhésion
Pour 6 mois
OFFERTE

