

Cours hebdomadaire

De 65 ans jusqu'à l'infini de l'Age.



Etablir et renforcer le tissage entre les prouesses dynamiques du Corps et la plasticité du système nerveux favorisant l'ajustement du geste.

Travail d'équilibre, de coordination, de liens entre les organes des sens (œil, oreille) et l'ajustement du mouvement.

Retrouver et entretenir des capacités à se relever du sol, à intensifier certains muscles comme le quadriceps qui assure la stabilité verticale, et maintenir ainsi un élan et un plaisir de la Vie.

Ce travail corporel renforce et stabilise les fonctions cognitives (mémorisation, attention, concentration...)

Christine Wahl

VILLENEUVE D'ASCQ

A l'Espace « Le Corps en Poésie »

27 Rue du Carrousel

2^{ème} étage

59650 Villeneuve d'Ascq

Le mardi

11h15/12h15

Début des cours le

23 septembre 2025

Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Coût : 90€/trimestre.

Inscriptions :

atelier.christinewahl@gmail.com

Renseignements possibles au

0662437121