



gières

Séances de Brain Ball

Le jonglage de rebond ®Brain Ball est une méthode permettant de développer la concentration, la coordination, la coopération et la confiance. Elle s'appuie sur une série de mouvements rythmés déclinés seul, en binôme ou en groupe, accompagnés par des boucles sonores, les exercices se pratiquent à l'aide de balles, ballons ou anneaux sensoriels favorisant une approche ludique.

Proposé gratuitement et sur inscription par le CCAS de Gières aux habitants de plus de 60 ans des communes de Domène, de Gières et du Versoud

Les jeudis de 10 à 11h30

Espace Olympe de Gougues

21 rue du Bois-Taillis
38610 Gieres

Inscription :

jeanne.barbier@gieres.fr ou 06 14 81 23 01

● **Mars 2026**

Séances les jeudis 5, 12, 19 et 26

● **Avril 2026**

Séances les jeudis 2, 23 et 30

● **Mai 2026**

séances le jeudi 7