

# L'ALS Elancourt vous propose :

Des séances Brain Ball  
Les mercredis de 20h15 à 21 h 45

- *Développez votre concentration*
- *Travaillez votre coordination*
- *Stimulez vos réflexes*
- *Canalisez votre hyperactivité*
- *Retrouvez confiance en vous*

Convient aux adultes, enfants et adolescents

Le Brain Ball se pratique à l'aide de :

- Balles légères de rebond,
- Sacs lestés
- Anneaux



Il s'appuie sur toute une série de mouvements rythmés, déclinés seuls, en binôme ou en groupe