



**Vous propose un « atelier équilibre »  
Pour les seniors sans limite d'âge**

**Vous voulez**

- Garder la forme
- Maintenir votre autonomie
- Prévenir la chute et ses conséquences



**Santé et prévention**

**Description de l'activité :**

L'atelier comprend 12 séances dont 2 séances individuelles (1 d'évaluation et 1 de bilan).

Les séances collectives se font par petits groupes de 12 à 15 personnes maximum. Les exercices sont ludiques. Chacun évolue à son rythme et à sa mesure.

L'objectif de cet atelier est de diminuer le risque de chute et ses conséquences par l'entretien et la stimulation des fonctions de motricité et d'équilibre.

**Public concerné:**

Ces ateliers s'adressent aux seniors sans limite d'âge.

**Coût de l'activité:**

Contactez Mme Gilabert Christine, des prises en charge sont possibles.

**Information – Inscription**

Christine Gilabert  
tél. : 06 19 64 52 35  
Email : [le.bon.temps@orange.fr](mailto:le.bon.temps@orange.fr)