



Cycle d'ateliers

Equilibre

Conférence Débat
Jeudi 15 février 2018 à 14h00
Médiathèque Jean Engen
10 rue Germain Muller à ESCHAU

Séances d'activités physiques : optimiser sa forme physique afin de préserver son autonomie



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Equilibre

Les ateliers Equilibre vous proposent des exercices (échauffements, parcours adaptés, gestes et postures ...), **des conseils personnalisés** pour prévenir la perte d'équilibre, des recommandations en matière d'aménagement du logement et de nutrition. Vous vous sentirez **plus à l'aise dans vos déplacements, apprendrez à vous relever du sol et à appliquer les bons gestes au quotidien.**

Un atelier équilibre se compose de 10 séances d'une heure et de 2 séances test.

Un animateur formé vous propose des exercices dans une ambiance conviviale.



Informations pratiques

Calendrier des séances : Tous les jeudis de 14h30 à 15h30 du 15/03/2018 au 07/06/2018

Lieu : Médiathèque Jean Engen
10 rue Germain Muller à ESCHAU

Participation pour l'ensemble du cycle : Atelier payant 20 € par personne sur inscription auprès de l'association **Atout Age Alsace**

Contact et renseignements :

Secrétariat : 03 89 20 79 43 - Mail : atoutagealsace@gmail.com

EN PARTENARIAT AVEC :



ET AVEC LE SOUTIEN DE :

