

UN PARCOURS COLLECTIF EN 12 SÉANCES

Séance 1:

Introduction et évaluation des aptitudes individuelles



Séance 12:

Évaluation des progrès réalisés et suite de l'aventure



Séance 2 à 11 :

Éveiller et stimuler la capacité d'équilibration
Atténuer la gravité de la chute



Cultiver la confiance en soi
Fournir des conseils de prévention
Enseigner des exercices personnalisés

Inscription gratuite !

**Renseignements
et inscription :**

05.65.65.16.41

ccase@villefranchederouergue.fr

**Tous les mardis à partir du
10/09/2024 de 9h à 10h**