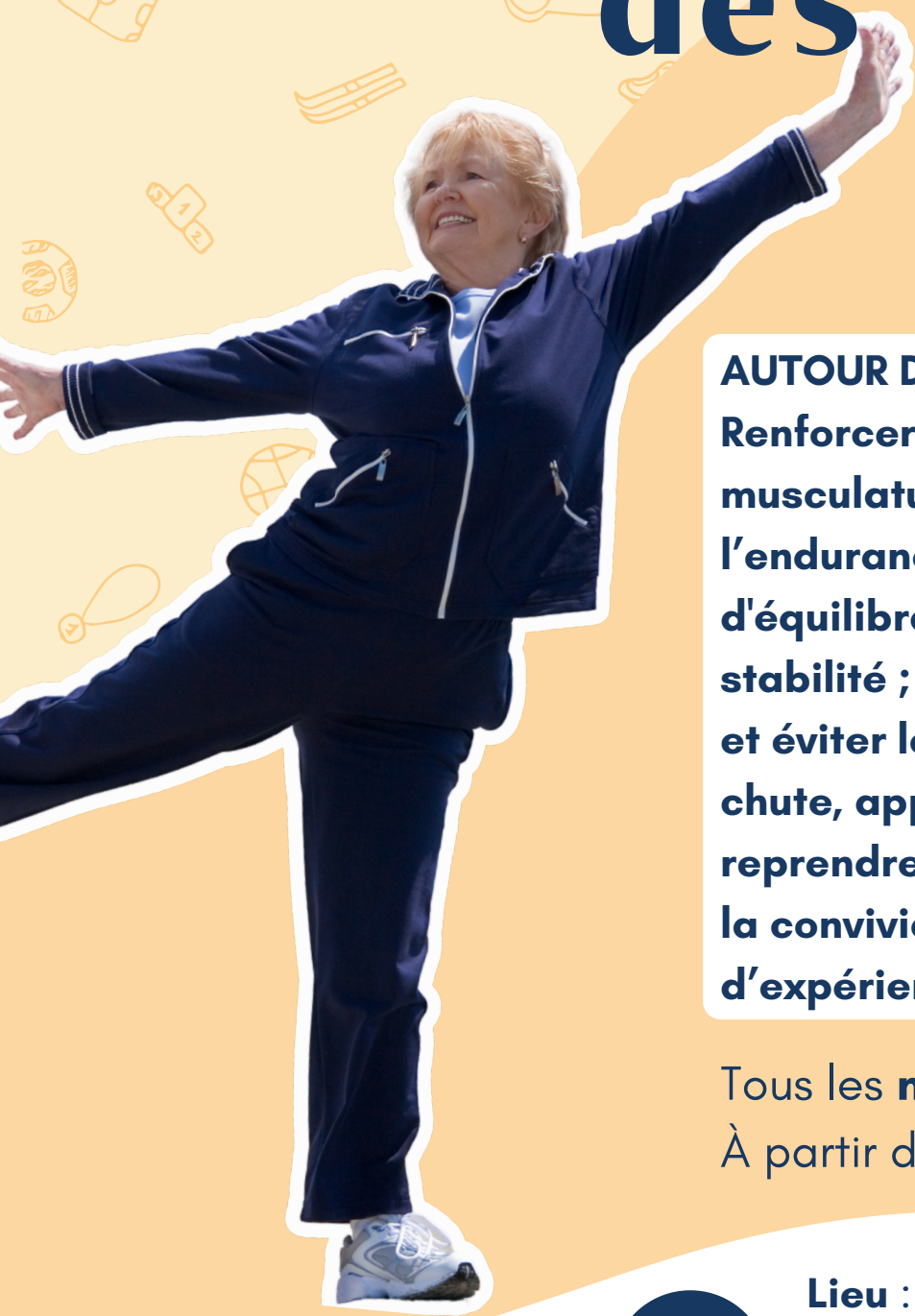


Atelier

Prévention des chutes

Un parcours de 12 séances



AUTOUR DE DIVERSES THÉMATIQUES :
Renforcer l'adresse, l'équilibre, la musculature, l'assouplissement et l'endurance ; Stimuler la fonction d'équilibration pour renforcer la stabilité ; Prévenir la perte d'équilibre et éviter les chutes ; Dédramatiser la chute, apprendre à se relever pour reprendre confiance en soi ; Favoriser la convivialité, le partage d'expériences et le lien social.

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



Lieu : Salle du Sénéchal
 131, Rue du Sénéchal, 12200
 VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

Contact : 05 65 65 16 41

Partenaires



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**