

j'ai peur, j'ai ...
Plan anti chute

Activités Physiques Adaptées et Santé

Vous avez 65 ans et plus ?

Prévenez les chutes, gagnez en confiance :

Rejoignez notre plan anti-chute

TARIF
15€

7 séances APA

Activité Physique Adaptée

Au programme

- Evaluation de condition physique
- Renforcement musculaire adaptée
- Travail de l'équilibre
- Techniques pour se relever d'une chute en toute sécurité

Roquetoire

Mardi 26 Aout de 9h30 11h30

Mercredi 27, Jeudi 28 Aout & Mardi 2 Septembre 10h à 11h

Mercredi 3 Septembre de 9h30 à 11h30

A la salle des fêtes