

Atelier PREVENTION DES CHUTES & EQUILIBRE

Vous avez + de 60 ans, vous souhaitez renforcer votre équilibre et reprendre confiance en vous,

**venez participer à cet atelier encadré par
Jonathan (Educateur sportif) et Marion (Psychomotricienne)**

AU PROGRAMME :

Renforcement de l'équilibre et de la posture

Sensibilisation aux risques de chutes

Parcours de marche

Atelier relevé au sol



GRATUIT
Inscription obligatoire

RDV LUNDI 18/05/26 de 14h30 à 15h30
Salle communale - 41 rue des Préaux
Courlon-sur-Yonne



Nous contacter :

🏠 EHPAD Lamy-Delettrez
27 rue du fond du Ravillon
89140 Pont-sur-Yonne

☎ 03.86.67.13.10

- ✉
- psychomot@rslld.fr
 - naturemoov@gmail.com

DU LUNDI AU VENDREDI
DE 9H30 À 17H