



## L'EQUILIBRE DE VICTORINE

Lieu :

**Salle des fêtes**  
18390 SAVIGNY EN SEPTAINE

**Inscriptions obligatoires :**  
Après du président  
**Monsieur Daniel PELOILLE**

# 4 Ateliers

L'EQUILIBRE DE VICTORINE

De 14h à 16h les :

**Lundi 8 AVRIL 2024**

**Lundi 15 AVRIL 2024**

**Lundi 6 MAI 2024**

**Lundi 27 MAI 2024**

**VICTORINE** vous invite  
à **BOUGER** en **SOURIANT**

Sur 4 ateliers , nous vous proposons :

- des exercices de **réveil corporel** pour s'échauffer et s'assouplir,
- quelques **exercices simples** de **renforcement musculaire**,
- de redécouvrir **vos capacités** à **vous relever du sol** et **vos appuis**, **diminuer votre appréhension** de la chute,
- **Jouer avec votre équilibre** et votre posture avec plaisir !

PROGRAMME POUR LE MAINTIEN DE L'AUTONOMIE

**Victorine**

1 rue du Dr Laennec - 18230 St-Doulchard

Tél : 06 200 860 75 – Site : <https://victorine-sante.fr>



**En partenariat avec le Club GÉNÉRATIONS Mouvement de Savigny en Septaine**