



Seniors

Atelier Equilibre

Prévenir une chute, c'est apprendre à en reconnaître les paramètres : se déplacer mieux, s'asseoir et se lever en confiance, apprivoiser le sol. Tous les aspects de l'équilibre sont abordés.



Contenu

- ▶ Souplesse
- ▶ Mobilisation des articulations
- ▶ Résistance : exercer la capacité musculaire à se relever du sol dans la meilleure position
- ▶ Lecture du terrain : savoir reconnaître un danger, appréhender un obstacle
- ▶ Prévention des comportements et éléments à risque

Démarrage le 21 avril 2023 - 12 séances de 1h00

Les Vendredis de 14h à 15h

**Salle de Psychomotricité
Rue des écoles**

Saint Laurent de Chamousset

Venez découvrir gratuitement cet atelier financé par la CARSAT Rhône-Alpes.

Places limitées

Renseignements et inscriptions

Mme Bretonnier Yvette

Adjointe déléguée à : social - santé

Tel : 06 71 65 11 63

Mail y.bretonnier@saintlaurentdechamousset.fr

Ou Mairie 04 74 70 50 19



La santé
par l'activité physique adaptée !
www.sielbleu.org