



Stage de renforcement musculaire : « équilibre en mouvement »

Les chutes sont le principal accident de la vie courante chez les plus de 65 ans. L'avancée dans l'âge, le manque d'équilibre, la perte de confiance, sont autant de facteurs de risque. Ce stage vous propose des exercices (échauffements, parcours adaptés, gestes et postures...) et des conseils personnalisés pour prévenir la perte d'équilibre et diminuer l'impact physique et psychologique de la chute.

Réunion d'info :

Jeudi 22 septembre 2016
à 14h30
Entrée gratuite

Dates des 12 séances :

les mercredis 5, 12, 19 oct. 2016
les mercredis 9, 16, 23, 30 nov. 2016
les mercredis 7, 14 déc. 2016
les mercredis 4, 11, 18 janv. 2017

Horaire : 11h à 12h

Tarif : 30€ les 12 séances

Lieu de la réunion et des séances :

Résidence la Sérénité - 33 rue Henri Dunant à Lagny-sur-Marne

Inscription auprès du CLIC :

01 60 31 52 80 / info@clic-lagnymlv.fr