

LE CLUB LA JOIE DE VIVRE ET  
LA MUTUALITÉ FRANÇAISE DE GUADELOUPE  
VOUS INVITENT À PARTICIPER À UN

# Atelier Équilibre en mouvement

**Réunion  
d'information et  
d'inscription**

**Mardi 17 septembre 2024  
à 9h00**

Informations sur  
la Téléassistance

**TEWOU**  
TÉLÉASSISTANCE AÉLIÈRE-GRAND



**10 séances  
Exercices pratiques**

**Tous les Mardis  
du 8 octobre  
au 10 décembre 2024  
de 9h00 à 10h00**

Pas d'atelier équilibre :  
- 1<sup>er</sup> octobre : Semaine Bleue

**1<sup>ère</sup> séance  
Tests diagnostics**  
**Mardi 24 septembre 2024  
à partir de 9h00**



**Séance finale  
d'évaluation**  
**Mardi 17 décembre 2024  
à partir de 9h00**

**Au programme :** Exercices, parcours adaptés, gestes et postures à adopter pour éviter les chutes, méthodes de « relevé de chute », relaxation, conseils...

**Inscription obligatoire**

Contactez le Club La Joie de vivre au 0690 54 71 02/0690 55 57 90

**Au Club LA JOIE DE VIVRE**  
Cité Jean Jaurès – **LAMENTIN**

ACTION DE PRÉVENTION FINANÇÉE PAR LA CGSS DE GUADELOUPE

