



LE CLUB LES ACACIAS ET
LA MUTUALITÉ FRANÇAISE DE GUADELOUPE
VOUS INVITENT À PARTICIPER À UN

Atelier Équilibre en mouvement

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

**Vendredi 20 septembre 2024
à 9h00**

Informations sur
la Téléassistance



1ère séance

Tests diagnostics

**Vendredi 27 septembre 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 Les Acacias au 0590 22 66 85

**Au local du Club Les Acacias
39, rue Achille René Boisneuf - PETIT-CANAL**



10 séances

Exercices pratiques

**Tous les vendredis
du 11 octobre au 20 décembre
2024
de 9h00 à 10h00**

Pas d'atelier équilibre :
- 4 oct : Semaine Bleue
- 1^{er} nov : férié

**Séance finale
d'évaluation**

**Vendredi 27 décembre 2024
à partir de 9h00**

ACTION DE PRÉVENTION FINANCÉE PAR LA CGSS DE GUADELOUPE

