

Atelier Équilibre en mouvement

**Réunion
d'information et
d'inscription**
Vendredi 24 janvier 2025
à 9h30



**10 séances
Exercices pratiques**
Tous les Vendredis
du 7 février au 11 avril 2025
de 9h30 à 10h30
Pas d'atelier équilibre
le 18 avril 2025



**1ère séance
Tests diagnostics**
Vendredi 31 janvier 2025
à partir de 9h30



**Séance finale
d'évaluation**
Vendredi 25 avril 2025
à partir de 9h30

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

Inscription obligatoire au 0590 20 34 24

AU CENTRE SOCIAL RENE ELIE
DE CHAZEAU - LES ABYMES

ACTION DE PRÉVENTION FINANCÉE PAR CGGS DE GUADELOUPE

