

Atelier Équilibre en mouvement

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

**Vendredi 28 février 2025
à partir de 9h**



**10 séances
Exercices pratiques**

**Tous les vendredis
du 14 mars au 23 mai 2025
de 9h à 10h**

**pas d'atelier le
vendredi 18 avril : vendredi saint**

**1ère séance
Tests diagnostics**
**Vendredi 7 mars 2025
à partir de 9h**



**Séance finale
d'évaluation**
**Vendredi 30 mai 2025
à partir de 9h**

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

 **Inscription obligatoire au 0590.20.01.01 / 0690.54.66.18**



**Au siège du Centre Communal d'Action Sociale
Rue Gambetta - PORT-LOUIS**

Financé par la Conférence des financeurs