

ATELIER



AT66

60 ans et +

RE-ACTIFS

Axé sur les activités physiques, l'équilibre et la prévention des chutes.

6 séances d'1 h

- Parcours d'équilibre
- Garder son autonomie
- Favoriser la confiance en soi
- Exercices de renforcement au poids du corps
- Etirements / Assouplissement
- Travail en binôme

Tous les vendredis du 13 novembre au 18 décembre

De 10 h00 à 11 h00

SALLE DES FETES

Avenue Chopin

66130 Ile sur têt

Renseignements et
inscription au CCAS

04 68 84 83 95

Centre Communal d'Action Sociale

Ile sur Têt

Avec le soutien de la



La Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie 66

