



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 mercredis du 10 septembre au 15 octobre 2025

De 17 h00 à 18 h00

SALLE DES AINES

Maison de la jeunesse et des
associations

37 rue Jean Bouin

66 280 Saleilles

Renseignements et
inscription au CCAS

04 68 37 70 71

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

Avec le soutien de la



Pyrénées-Orientales

