



# 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 11 septembre au 16 octobre 2026

De 10 h00 à 11 h00

SALLE CARRERE

12 rue Jouy d'Arnau

66330 CABESTANY

Renseignements et  
inscription au CCAS

04 68 66 36 14

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

Avec le soutien de la

