

LE PARCOURS ÉQUILIBRE

Adoptez les bons gestes pour réduire le
risque de chutes

DÈS 55 ANS



Rendez-vous à **VILLERS-SOUS-SAINT-LEU** :

Du mardi 10 mars au 23 juin 2026

Toutes les dates à retrouver sur la seconde page

Inscription par téléphone : 03.44.56.31.25 ou
par mail : dgs@villerssoussaintleu.fr

Pour **renforcer** vos **connaissances** sur les **facteurs** à l'**origine** des **chutes** et **travailler** votre **équilibre**



Un parcours de **16 modules** alliant **conseils**
et **exercices pratiques**

Au programme : Ateliers “La chute parlons-en”

Pour renforcer vos connaissance sur les facteurs à l'origine des chutes et leurs risques, maintenir votre qualité de vie !



*Les mardis 10, 17, 24, 31 mars 2026
de 10h00 à 12h00*

Au programme : Ateliers “Destination équilibre”

Pour travailler votre équilibre et limiter le risque de chutes !



*Les mardis 7, 14, 21, 28 avril, les mardis 5, 12, 19, 26 mai et les mardis 2, 9, 16, 23 juin 2026
de 10h00 à 11h00.*