



Bien vivre
votre retraite



Cycle d'ateliers

Equilibre

Conférence débat

Mardi 26 septembre 2017 à 14h30

Salle des Fêtes

4 rue Muhlbach à METZERAL

Séances d'activités physiques : optimiser
sa forme physique afin de préserver son autonomie



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Equilibre

Les ateliers Equilibre vous proposent des exercices (échauffements, parcours adaptés, gestes et postures ...), **des conseils personnalisés** pour prévenir la perte d'équilibre, des recommandations en matière d'aménagement du logement et de nutrition. Vous vous sentirez **plus à l'aise dans vos déplacements, apprendrez à vous relever du sol et à appliquer les bons gestes au quotidien.**

Un atelier équilibre se compose de 10 séances d'une heure et de 2 séances test.

Un animateur formé vous propose des exercices dans une ambiance conviviale.



Informations pratiques

Calendrier des séances :

Tous les mardis de 15h00 à 16h00
Du 10/10/2017 au 16/01/2018

Lieu :

Maison des Associations
46 Grand'rue à METZERAL

Participation pour l'ensemble
du cycle :

Atelier payant 20€ par personne

Contact et renseignements :

Secrétariat : 03 89 20 79 43 - Mail : atoutagealsace@gmail.com

EN PARTENARIAT AVEC :



AG2R LA MONDIALE



ET AVEC LE SOUTIEN DE :

