

L'EQUILIBRE



OU EN ETES-VOUS?*

Centre Social

CANTON DE CHÂTEAU CHINON

Dans le cadre du
Programme Prévention Santé Seniors Bourgogne,
le Centre Social de Château-Chinon en partenariat
avec la Fédération des Centres Sociaux de la Nièvre
propose un **Atelier Equilibre**
destiné aux personnes de **plus de 55 ans.**

Le but de cette activité est d'améliorer la fonction
d'« équilibration »
pour diminuer le risque, la fréquence
et la gravité des chutes chez les seniors
et ainsi préserver une meilleure autonomie au quotidien.

Cet atelier se déroule en groupe de 10 à 14 personnes.
10 séances de pratique physique sont proposées
à raison d'une séance d'une heure hebdomadaire.

Ces séances sont précédées et suivies d'une séance de test
qui permet d'évaluer vos progrès.

TARIFS

20 €uros les 12 séances

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Centre Social de Château-Chinon

03 86 85 18 66



Carsat
Bourgogne
& Franche-Comté

ars
Agence Régionale de Santé
Bourgogne

Centres
Sociaux
Fédération
de la Nièvre