

Bien vivre votre retraite

L'équilibre

CYCLE D'ATELIERS

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

Conférence débat

Jeudi 06 octobre 2016 à 14h30
Maison des Sports - Salle arrondie
Rue de Saint Louis à HUNINGUE

Animée par un médecin en rééducation fonctionnelle et un éducateur sportif



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



L'équilibre



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 jeudis de 14h00 à 15h00 du 27 octobre 2016 au 26 janvier 2017
-  **Participation pour l'ensemble du cycle :** Atelier payant 20€ par personne sur inscription auprès de l'IRFA Est

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à contacter :

IRFA Est :

 03 89 43 99 56

EN PARTENARIAT AVEC :



ET AVEC LE SOUTIEN DE :

