

À TERNAND, Pour les 60 ans et plus...

Atelier équilibre

- 12 séances
- Du 15-09-2021 au 15-12-2021
- Les mercredis, de 14h à 15h
- Lieu : salle à la mairie
- Tarif : adhésion à CAP Générations et 24€ pour les 12 séances (2€ la séance).



Qu'est-ce que c'est « Atelier Equilibre » ?

- ⇒ Optimiser la marche : hauteur du pas, longueur du pas, précision du pas
- ⇒ Lecture du terrain : savoir reconnaître un danger, appréhender un obstacle
- ⇒ Souplesse : mobilisation des articulations concernées
- ⇒ Activer les réflexes de protection en cas de chute
- ⇒ Stimuler les facteurs moteurs de l'équilibre
- ⇒ Equilibre et orientation dans l'espace
- ⇒ Travail des muscles en douceur



À apporter :

- Tenue de sport
- Bouteille d'eau
- Basket

Information sur l'adhésion :

17€, valable 1 an de date à date pour l'ensemble de la famille, et pour toutes les activités proposées par CAP Générations.

Renseignements et Inscriptions : 04.72.54.48.76
ou i.leclercq@capgenerations.org