

Poulp'en équilibre

Maison Sport Santé



GRATUIT

Vous avez plus de 60 ans et vous souhaitez maintenir et/ou améliorer votre équilibre ?

Venez participer à des ateliers adaptés et ludiques qui vous aideront à être en confiance !

Legé
Salle de réunion
Complexe sportif
Rue de Coubertin

Renseignements :

lisa.chivot@lepoulp.fr
07 52 04 27 81

Inscriptions en ligne :

www.lepoulp.fr

DES ATELIERS D'ÉQUILIBRE SONT PROPOSÉS POUR LES SENIORS

OBJECTIF GENERAL

Prévenir et diminuer le risque de chute grâce à un programme spécifique favorisant l'entretien de l'équilibre et l'envie de bouger (10 séances).
Une sensibilisation à l'alimentation avec l'association Campus Fertile (1 séance)

UN PROGRAMME PERMETTANT

- La conservation de la souplesse et de la tonicité musculaire afin de préserver une autonomie maximale et des déplacements en confiance
- Le développement de l'équilibre et l'automatisation des réflexes d'évitement de la chute
- L'acquisition de techniques de redressement et d'accroupissement en toute sécurité
- L'acceptation de la chute comme un élément possible de la vie pour minimiser son impact psychologique



Les vendredis de 15h00 à 16h00



10 séances du 26 janvier au 19
avril 2024
10 personnes maximum



Legé
Salle de Réunion
Complexe sportif
Rue de Coubertin



Gratuit, intégralement pris en charge par la conférence des financeurs de
Loire Atlantique et la CARSAT