



# PRÉVENTION DES CHUTES

## Ateliers 2023



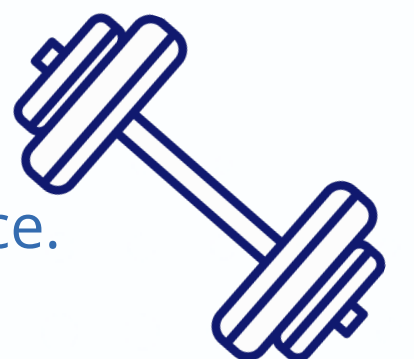
**De quoi s'agit-il ?** Des ateliers de préventions de chutes inspirés du Taïso ; lesquels ont pour objectif de travailler la force musculaire, l'endurance, l'équilibre, la coordination, la mobilité et les relevés du sol.



**Pour qui ?** Toute personne âgée de 60 ans et +.  
*A noter que, tout participant âgé de 60 ans et +, atteint de maladie(s) chronique(s) peut également participer à ces ateliers de prévention.*



**Où ?** Au dojo de la MCJ rue des Renouillères 93360 Neuilly-Plaisance.



**Quand ?** : A partir du lundi 6 mars, tous les lundis de 14h à 15h ou de 15h à 16h durant 12 semaines.



**Comment s'inscrire ?** Via le formulaire d'inscription mis en place ; accessible via le QR code suivant :



**Date à retenir...**

- 6 mars 2023



Pour plus d'informations contactez : [coordination@cptsmarne-plaisance.fr](mailto:coordination@cptsmarne-plaisance.fr)

