

PRÉVENTION DES CHUTES

ATELIERS SEMESTRE 2 2023



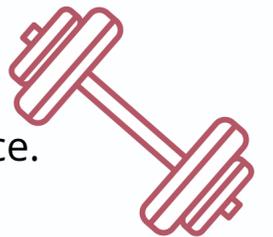
De quoi s'agit-il ? Des ateliers de préventions de chutes inspirés du Taïso ; lesquels ont pour objectif de travailler la force musculaire, l'endurance, l'équilibre, la coordination, la mobilité et les relevés du sol.



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.



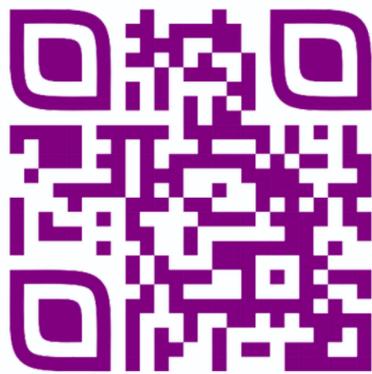
Où ? Au dojo de la MCJ rue des Renouillères 93360 Neuilly-Plaisance.



Quand ? À partir du lundi 2 octobre, 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...

• 2 octobre 2023



Pour plus d'informations contactez : coordination@cptsmarne-plaisance.fr

