

# ATELIERS de PRÉVENTION DE CHUTES



Session 1 2024



**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 et quand ?** Durant 12 semaines, à partir du lundi 26 février :

**INÉDIT !**

Tous les lundis  
de 14h à 15h ou de 15h à 16h

à

*Neuilly-Plaisance*

Au DOJO de la MCJ  
Rue des Renouillères  
93360 Neuilly-Plaisance

**OU**

Tous les lundis  
de 15h30 à 16h30

à

*Neuilly-sur-Marne*

CIRCONSCRIPTION DU SERVICE SOCIAL  
DEPARTEMENTAL  
10 Avenue du Dauphiné  
93330 Neuilly-sur-Marne



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



Date à retenir...  
**26 février 2024**

