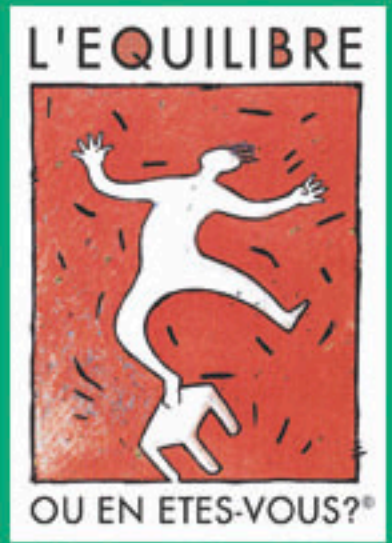


PRÉVENIR LA CHUTE, c'est conserver son indépendance

SE RELEVER DU SOL, c'est renforcer la confiance en soi



Savoir s'adapter à son environnement



Savoir coordonner ses gestes



Savoir franchir un obstacle



L'ÉQUILIBRE, OÙ EN ÊTES-VOUS ?

Améliorer votre condition physique
Développer et entretenir votre équilibre
Reprendre confiance en vous

Des ateliers existent près de chez vous

L'animateur propose
une évaluation individuelle
et des exercices adaptés.

spécimen