

Prévention de risques de chutes

Activité physique adaptée

Meilleure arme anti chutes

L'activité physique peut prévenir le risque de chute

Bilan des capacités physiques au début et à la fin de la prise en charge



10 séances d'activité physique adaptée



Renforcement musculaire

Mobilité/motricité

Équilibre

60 ans et plus



Sur inscription à l'adresse mail:
assopasapa62@gmail.com
ou au 06 85 79 45 81

Programme financé par le département

Prévention de risques de chutes

Activité physique adaptée

Meilleure arme anti chutes

L'activité physique peut prévenir le risque de chute

Bilan des capacités physiques au début et à la fin de la prise en charge



10 séances d'activité physique adaptée



Renforcement musculaire

Mobilité/motricité

Équilibre

60 ans et plus



Sur inscription à l'adresse mail:
assopasapa62@gmail.com
ou au 06 85 79 45 81

Programme financé par le département