

Atelier équilibre et préventions des chutes



Atelier de 10 séances GRATUIT ouvert à tous les + de 60 ans animés par une professionnelle.

A partir du 12 mars 2024 de 15h à 16h30.

Inscription auprès de la Mairie de Labastide Saint Sernin



: 05 61 84 95 05



:accueil-mairie@labastidesaintsernin.fr

POUR
B I E N
V I E L L I R

Atelier Équilibre

Léa défie la gravité !

M2P organise
des ateliers ouverts
aux jeunes de + de 60 ans !





Améliorez votre condition physique, renforcez vos muscles et votre souplesse,



Gagnez en confiance et retrouvez le plaisir de bouger,



Bénéficiez de conseils adaptés pour vous relever en cas de chute,



Créez des liens et échangez avec les participants,



Profitez d'actions près de chez vous, dans une ambiance conviviale.

<https://www.pourbienvieillir.fr/trouver-un-atelier>

Cet atelier est financé par les caisses de retraite et la conférence des financeurs de la Haute Garonne

