

SPECIAL 60 ans et +

Atelier *Prévention des chutes*

Parcours gratuit de 12 séances

- Renforcer l'adresse, l'équilibre, la musculature, l'assouplissement ,
- Stimuler la fonction d'équilibration,
- Prévenir la perte d'équilibre et éviter les chutes,
- Dédramatiser la chute, apprendre à se relever pour reprendre confiance en soi,
- Favoriser la convivialité, le partage d'expériences et le lien social

**LE MARDI À 14H30
À PARTIR DU
8 SEPTEMBRE**



Lieu : Salle de Yoga du CMA (1^{er} étage) Périgny Centre

Inscription : Sur place à la **Maison des Solidarités**

(2 impasse du clos Lucé) ou au **05 46 44 06 93** ou ccaseville-perigny.fr



NEOSILVER



UN PARCOURS COLLECTIF EN 12 SÉANCES

Séance 1:

Introduction et
évaluation des
aptitudes individuelles



Séance 12:

Évaluation des progrès
réalisés et suite de
l'aventure



Séance 2 à 11 :

Éveiller et stimuler la
capacité d'équilibration
Atténuer la gravité de la
chute
Cultiver la confiance en soi
Fournir des conseils de
prévention
Enseigner des exercices
personnalisés



Les mardis à 14h30

Séance 1 : **08 septembre 2026**

Séance 2 : **15 septembre 2026**

Séance 3 : **22 septembre 2026**

Séance 4 : **29 septembre 2026**

Séance 5 : **06 octobre 2026**

Séance 6 : **13 octobre 2026**

Séance 7 : **03 novembre 2026**

Séance 8 : **10 novembre 2026**

Séance 9 : **17 novembre 2026**

Séance 10 : **24 novembre 2026**

Séance 11 : **01 décembre 2026**

Séance 12 : **15 décembre 2026**

Inscription gratuite !

**Renseignements
et inscription :**

Sur place à la
maison des solidarités

ou au **05 46 44 06 93**
ccase@ville-perigny.fr