

- Garder la forme
- Garder son autonomie
- Améliorer son équilibre
- Eviter les chutes
-



**Faites
un PIED de nez !
aux chutes !**

Programme Intégré d'Equilibre Dynamique (P.I.E.D.)^o

Vous souhaitez améliorer votre équilibre,
vous souhaitez maintenir votre autonomie,
alors inscrivez vous au **Programme P.I.E.D.**

proposé par **Mondeville Animation et la section Usom Gymnastique**
à partir du mardi 4 octobre 2022 de 9H30 à 11h00

Le programme PIED s'adresse aux personnes qui veulent développer leur équilibre et leur force pour prévenir les chutes. Le programme PIED permet d'augmenter la force de vos jambes, de contribuer à conserver votre autonomie, de diminuer le risque de fractures.

**Programme de 12 semaines .1 séances de 1h30 par semaine
et pendant 3 mois**, activité encadrée par une animatrice expérimentée
et formée spécifiquement au programme.

Une estimation de votre équilibre sera faite au début et à la fin du programme.

A la fin des 3 mois du programme vous aurez la possibilité si vous le souhaitez
d'intégrer la section U.S.O.M gymnastique

18 participants maximum

Tarif 45.00€ Lieu Carrefour Socio Culturel et Sportif Mondeville
**Certificat médical attestant de l'absence de contre indication à la pratique
sportive obligatoire**

Inscription et renseignements Accueil Mondeville Animation 02 31 82 22 73