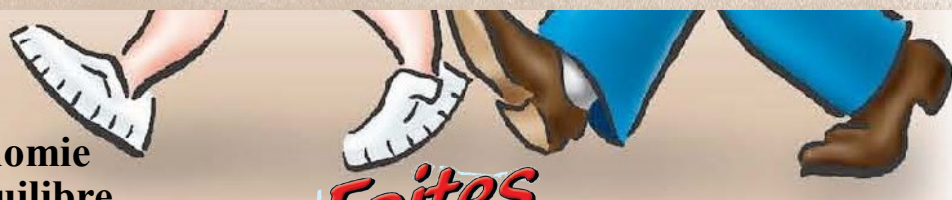


- Garder la forme
- Garder son autonomie
- Améliorer son équilibre
- Eviter les chutes
-



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

Programme Prévention des chutes

Vous souhaitez améliorer votre équilibre,
vous souhaitez maintenir votre autonomie,

alors inscrivez vous au **Programme Prévention des chutes**

proposé par **Mondeville Animation et la section Usom Gymnastique**

à partir du mardi 28 février 2023 de 10H30 à 12h00

Le programme s'adresse aux personnes qui veulent développer leur équilibre et leur force pour prévenir les chutes. Le programme 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..

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

24 participants maximum

Tarif : 50.00€ mondevillais 55.00€ extérieurs

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