

# ATELIERS ÉQUILIBRE SÉNIORS



Améliorez votre équilibre

Restez en forme

Reprenez confiance en vous

Gardez votre autonomie

Adoptez une activité physique

*N'ayez plus peur des chutes  
et gardez l'équilibre*

Rejoignez notre atelier  
dans une ambiance conviviale  
avec des animateurs spécialisés  
et proche de chez vous

**INSCRIPTION**  
**04 56 49 77 84**

INSCRIPTION : juin à septembre 2026  
DÉBUT DES SÉANCES : mi-septembre

ATELIERS > 10h30 - 12h00  
**TOUS LES MERCREDIS**  
de septembre à juin  
(31 séances hors vacances scolaires)

**BOËGE**  
> La Ferma

Ateliers gratuits