

L'ASEPT Gironde a le plaisir de vous inviter à participer gratuitement à l'atelier :

12 séances de 1h30 - Gratuit sur inscription

À partir du Jeudi 05 Novembre 2026 AUX ESSEINTES

"Form'Équilibre"

Restez debout, l'activité qui déverrouille !

Au programme :

- Fortifier certains muscles majeurs,
- Apprendre à se relever en cas de chute,
- Passer de la position assise à la position debout et le contraire,
- Se déplacer d'avant en arrière ou sur le côté,
- Se tourner,
- Monter des marches,
- Franchir un obstacle,
- Travailler son équilibre les yeux fermés.

Les 5 bonnes raisons de participer à l'atelier "Form'Équilibre" :

- Améliorer sa condition physique et renforcer ses muscles,
- Bénéficier de conseils adaptés pour se relever en cas de chute,
- Gagner en confiance et retrouver le plaisir de marcher,
- Créer des liens et échanger avec les participants,
- Profiter d'actions près de chez soi, dans une ambiance conviviale.

Un cycle de 12 séances **réservé aux personnes de plus de 55 ans**, quel que soit votre régime de retraite.

- En petits groupe d'environ **12 personnes**
- Chaque participant s'engage à suivre le **cycle complet** des ateliers.

Pensez à vous munir d'une tenue confortable permettant des gestes faciles, et d'un certificat médical de moins d'1 an.

Je m'inscris avec Sylvie Cousin

Dates et horaires

Cet atelier se déroulera en 12 séances au total,

réparties **du 05/11/2026 au 04/02/2027 de 09:30 à 11:00 (voir calendrier joint)**

Adresse

**SALLE DES FÊTES
33190 LES ESSEINTES**