



Ateliers prévention des chutes

Venez participer aux ateliers gratuits "Equilibre en mouvement", activité physique adaptée aux seniors à partir de 60 ans !



C'est quoi ?

Ce sont des ateliers collectifs de prévention des chutes inspirés du Taïso et pratique de la marche (1h).

Au programme : 12 séances pour travailler l'équilibre au dojo du gymnase Voltaire (2 rue des Garonnes) et 5 séances pour travailler la marche en extérieur au palais des sports JC Bouttier (88 rue du Poirier Baron) à Sannois.

Quand ?

Du 15 mars au 19 juillet 2023, les mercredis (sauf vacances scolaires).

Deux créneaux au choix à l'inscription :

13h-14h et 14h-15h.

Comment s'inscrire ou inscrire un patient ?

En remplissant le formulaire d'inscription via :

<https://forms.gle/C6esGZjyLzihdCfr9> ou par téléphone au 01 39 59 92 80 (de 9h30 à 16h30).

Centre médico-social (CMS)

46 boulevard Charles de Gaulle

95110

Sannois

Tél. 01 39 81 23 99

Accueil du public

Lundi : 8h30-13h / 13h30-18h

Mardi et mercredi : 8h30-12h / 13h30-20h

Jeudi : 8h30-12h / 13h30-18h

Vendredi : 8h30 / 18h

Le samedi : 8h30-12h (fermé pendant les vacances scolaires)

Infos pratiques

Animés par des professionnels, les ateliers sont GRATUITS grâce au soutien de la ville de Sannois et de la caisse de retraite.