



## Un programme d'équilibre pour seniors

En collaboration avec la Fédération française sports pour tous, l'association Event's sport & santé met en œuvre un programme dynamique d'équilibre et de remise en forme destiné aux seniors. Développé à partir d'une méthode canadienne, le Pied (Programme intégré d'équilibre dynamique) propose diverses activités physiques visant à prévenir les chutes, les fractures et améliorer leur vie au quotidien.

Ses objectifs : améliorer la qualité de vie et la santé, l'équilibre et la force des jambes, améliorer la vie quotidienne en apportant une aide à l'aménagement du domicile et adopter des comportements sécuritaires, améliorer le sentiment d'efficacité personnelle à l'égard des chutes, aider au maintien d'une bonne santé des os, et reprendre et maintenir une pratique régulière d'activités physiques.

Une réunion d'information aura lieu, jeudi 20 septembre à 10 heures, au foyer communal.

Ce programme se déroulera les mardis et jeudis, du 20 septembre au 20 décembre, de 10 heures à 11 h 30, au dojo et sera animé par Christine Trambolho, animatrice. Inscriptions limitées à douze places, licence 7,10 € et frais adhésion association 10 €.

Les personnes inscrites pourront continuer un cours gym senior pour 50 €.

Contact : 06 63 13 99 58