

Je reste mobile et autonome

Atelier Équilibre et Prévention des chutes

repérer les risques

acquérir des automatismes

savoir se relever

améliorer la qualité de marche et de l'équilibre

lutter contre l'isolement

renforcer la confiance en soi



Tous les jeudis de 17h à 18h
du 26 janvier au 13 avril 2023
au **CHIC de Créteil**

Atelier gratuit

Tenue souple et tennis légères

Masque chirurgical

**Financé par la conférence des financeurs du
Val-de-Marne**

En partenariat avec le CHIC

Service de transport gratuit

Nous contacter

informations et inscription
au 01 89 168 168
secretariat@dac94est.fr