

Activité seniors  
2015/2016  
(réservée aux retraités)

# Atelier équilibre

Programme Intégré d'Équilibre Dynamique  
Sports pour Tous



## Programme (32 séances)

- 1 fois par semaine : 1 heure d'exercices physiques et 30 mn de conseils de prévention par un animateur spécialisé en activités physiques adaptées.
- Tous les jeudis matin de 9h30 à 11h (hors vacances scolaires) au gymnase de l'école Ferdinand Buisson (25, av. de la 1<sup>ère</sup> Armée Française) à compter du 17 septembre.

## Objectifs

- Améliorer l'équilibre et la force des jambes.
- Adopter des comportements sécuritaires.
- Améliorer le sentiment d'efficacité personnelle à l'égard des chutes.
- Maintenir une pratique régulière d'activités physiques.
- Conseils de prévention, suggestions d'exercices à domicile.

## Public

Le programme PIED s'adresse aux seniors à partir de 55 ans, soucieux de leur santé et autonomes qui vivent à domicile et qui sont préoccupés par leur équilibre ou par les chutes. Le programme est animé par le Comité Régional Sports pour tous.

## Conditions

Inscription sur rendez-vous auprès de Catherine Thomas, 17, avenue Charles de Gaulle - tél. 01 34 17 60 99 dans la limite des places disponibles.

**Pièces à fournir : photocopies d'une pièce d'identité, d'un justificatif de domicile et d'un justificatif de retraite.**

**Participation : 80 euros la session de 32 séances (du 17 septembre 2015 au 23 juin 2016).**