

Ateliers "j'équilibre ma forme"

Ouvert aux séniors de + 60 ans



L'association Midi Pyrénées Prévention propose un programme "J'équilibre ma forme" sur Sainte Foy de Peyrolières à la salle des fêtes du village. Ces ateliers sont ouverts aux séniors de plus de 60 ans.

L'atelier "J'équilibre ma forme" se déploie en plusieurs activités permettant d'optimiser son équilibre et de garder confiance en soi, tout en redécouvrant le plaisir de pratiquer une activité physique régulière.

Ils se déroulent **sur 27 séances et débuterons le 21 octobre 2021 jusqu'au 31 juin 2022.**

L'inscription des ateliers se fait auprès de **Sylvain Rousseau au 06.24.65.39.19.**

«[prospectus j'equilibre ma forme 1.pdf](#)»