

Parcours équilibre et prévention des chutes

2 séances par semaine - 4 créneaux



Chaque séance, nous travaillerons les éléments essentiels liés à la prévention des chutes :

- Renforcement musculaire du pied, des jambes, de la sangle abdominale et du dos.
- Travail de proprioception, de posture, et de positionnement du corps dans l'espace.
- Travail de sensibilité du pied et de relevé du sol.

Un bilan d'1h15 vous est offert en amont pour déterminer les enjeux individuels, les points forts et les points à travailler.

Quand ?

Créneaux hebdomadaires :

- Lundi 9h15-10h15
- Mardi 15h15-16h15
- Jeudi 15h45-16h45
- Vendredi 9h30-10h30

Pour qui ?

Séances réservées aux personnes de plus de 50 ans.

Inscription obligatoire à au moins 2 séances hebdomadaires

Abonnement annuel, 28 €* par mois | Carte 10 séances, 100 €
contact@capapasante.org | 03.63.08.51.59 | 06.40.97.45.11

1 esplanade pr François Barale 25000 Besançon

*Si prise en charge du Réseau Sport Santé, nous contacter



Association
le Don
Du Souffle

