

ATELIERS ÉQUILIBRE SÉNIORS

Améliorez votre équilibre

Restez en forme

Reprenez confiance en vous

Gardez votre autonomie

Adoptez une activité physique

*N'ayez plus peur des chutes
et gardez l'équilibre*

Rejoignez notre atelier
dans une ambiance conviviale
avec des animateurs spécialisés
et proche de chez vous

INSCRIPTION
04 56 49 77 84

INSCRIPTION : juin à septembre 2026
DÉBUT DES SÉANCES : mi-septembre

ATELIERS > 14h00 - 15h30
TOUS LES MARDIS
de septembre à juin
(31 séances hors vacances scolaires)

ALBY-SUR-CHERAN
> Le Pôle – Espace Culturel
et Sportif du Pays d'Alby

Ateliers gratuits