ATELIERS EQUILIBRE SENIORS



A qui s’adressent ces ateliers ?

Vous avez plus de 60 ans et vous souhaitez améliorer votre équilibre, rester en forme, reprendre
confiance en vous, garder votre autonomie, adopter une activité physique ? **Ces ateliers sont faits
pour vous !**

Dans quel cadre ces ateliers se déroulent-ils ?

Ces **ateliers gratuits** s’inscrivent dans une démarche globale de **prévention des chutes auprès des
seniors.** C'est un programme développé et porté par le Prévention Retraite Ile de France (PRIF) en
collaboration avec le Comité Départemental d’Education Physique et de Gymnastique Volontaire des
Yvelines et le Centre Communal d’Action Sociale d’Aubergenville.

En quoi consistent ces ateliers ?

Les 12 rencontres conviviales proposent des exercices ludiques et des conseils personnalisés pour
améliorer son équilibre, travailler la coordination et adopter les bons gestes au quotidien.

- Une première séance permettra d’adapter le programme à vos attentes.
- Lors des séances suivantes, chaque participant bénéficiera d’un accompagnement individualisé, d’exercices et de parcours adaptés.

Les ateliers se déroulent du **8 septembre au 13 janvier 2027** (hors vacances scolaires) à raison
d’1h30 par semaine et sont animés par des **professionnels de la santé et du sport qualifiés**.

Pour + d'informations, contactez l'accueil du CCAS d'Aubergenville.

Contact

Accueil du CCAS d'Aubergenville
1 avenue de la Division Leclerc
78410 AUBERGENVILLE
01 30 90 47 70