

# PRÉVENTION DES CHUTES

ATELIERS D'ÉQUILIBRE

avec

*wfolep 44*  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT



**#ApprendreàSerelever**

**#BougerEnTouteSérénité**

# Rejoignez-nous !

sur une des 2 sessions en 2022



Ouvert à toutes et à tous !



## Rezé

Maison Sport Santé UFOLEP  
Locaux AEPR  
19 bis rue Pierre Brossolette  
44400 Rezé



du 10 janvier au 28 mars  
(hors vacances scolaires)



**Session 1** lundi 14h00 à 15h00  
**Session 2** lundi 15h00 à 16h00

### Objectifs des séances :

- Prévenir les chutes
- Apprendre à se relever
- Entretenir son équilibre
- Bouger en sécurité



**10 personnes maximum par session**



**10€ par session = 10 séances**

Obligation de participer à au moins 8 séances



**certificat médical NON nécessaire**



### Inscriptions :



02 51 86 33 34



[ufolep44@laligue44.org](mailto:ufolep44@laligue44.org)