



BOUGER POUR GARDER MON EQUILIBRE



**GRATUIT
SUR
INSCRIPTION**



Les vendredis de 13H30 à 14H30

- MARS : 29
- AVRIL : 5, 12, 19 et 26
- MAI : 3, 17, 24 et 31
- JUIN : 7, 21 et 28



**Salle de réception
Association Saint-Martin
DIGNE LES BAINS**



Renseignements et inscriptions

CLIC du pays dignois : 04 92 30 33 38



ATELIER DE PREVENTION DES CHUTES

- Entretien de son équilibre
- Pratiquer des exercices adaptés
- Partager un moment de convivialité

Atelier de 12 séances hebdomadaires

#BienVieillir



Notre partenaire

