

Bienvenue à la fédération du Sport Santé



Ateliers Prévention des chutes



Où nous contacter ?

MAISON DES BENEVOLES DU SPORT
71 Rue Pierre Latécoère
26000 Valence
Bureau : 04 75 75 47 71
Nicolas PENELON: 07 71 25 45 48



Ateliers Prévention des

Chutes à l'EPGV...

avec le soutien du Conseil Départemental de la Drôme



Programme des cours

Des séances adaptées pour :

Solliciter les mécanismes de l'équilibration
Favoriser l'approche au sol : comment descendre et se relever, ramasser des objets
Stimuler et renforcer votre degré de vigilance et de concentration
Participer au renforcement de l'estime de soi
Mesurer vos progrès...

Les activités proposées :

Parcours de motricité et d'équilibre
Exercices de proprioception
Stimulation musculaire
Pratiques d'étirements...

Coupon d'inscription (15 places maximum)

ATEQ FONTLOZIER

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

.....

Tél.....

Email.....

Date de naissance

TARIFS

45€

Inscription à renvoyer avec un chèque à l'ordre du CODEP

EPGV Drôme-Ardèche au :

Comité EPGV 26/07

Maison des bénévoles du sport

71 rue Pierre Latécoère

26000 VALENCE

HORAIRES ET LIEU

12 séances consécutives du 2 avril au
18 juin 2019 les mardis de 16h à 17h
aux anciens ateliers municipaux:
rue Cujas
26000 VALENCE