

Les ateliers Form'équilibre ASEPT

Des exercices pour renforcer son équilibre et apprendre les postures clés :

- Fortifier certains muscles majeurs,
- Apprendre à se relever en cas de chute,
- Passer de la position assise à la position debout et le contraire,
- Se déplacer d'avant en arrière ou sur le côté,
- Se tourner,
- Monter des marches,
- Franchir un obstacle,
- Travailler son équilibre les yeux fermés.

Des conseils pour comprendre

- Les fragilités liées au vieillissement (la baisse d'acuité visuelle, la fatigue, etc.),
- Les risques liés à l'environnement (l'aménagement du domicile).

Prolongez chez vous les apprentissages

- Des exercices d'équilibre faciles à réaliser tous les jours,
- Des suggestions d'aménagement de la maison, d'alimentation équilibrée, de mode de déplacement.

Lieu et adresse de l'atelier	Estos Salle des Fêtes
Jour et horaire des séances	Mardi de 10 h 30 à 12 h
Dates des séances Pas de séance le 19/05 (congé animateur) 10 à 12 personnes	1 ^{ère} séance : 17/03/2026
	2 ^{ème} séance : 24/03/2026
	3 ^{ème} séance : 31/03/2026
	4 ^{ème} séance : 07/04/2026
	5 ^{ème} séance : 14/04/2026
	6 ^{ème} séance : 21/04/2026
	7 ^{ème} séance : 28/04/2026
	8 ^{ème} séance : 05/05/2026
	9 ^{ème} séance : 12/05/2026
	10 ^{ème} séance : 26/05/2026
	11 ^{ème} séance : 02/06/2026
	12 ^{ème} séance : 09/06/2026