

Bien vieillir en Anjou !

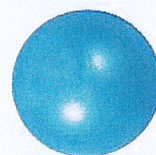
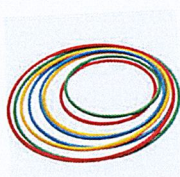


Ateliers ABCDE (Prévention des chutes)

Autonomie - Bonheur - Coordination - Détente - Equilibre

Différents ateliers sur l'équilibre, la coordination des gestes, la gymnastique d'entretien du corps et la mémorisation des mouvements...

Animés par **Éric HÉRAULT**, coach santé diplômé



Reprise des cours le
18 septembre 2025 de 9h30 à 11h45

Tous les jeudis (sauf vacances scolaires)
1er cours : 9h30-10h30 / 2ème cours : 10h45-11h45

Infos pratiques

Anim'Culture Allonnes

Contact :

Yvonne

Tel : 06.83.46.78.53



Action financée par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Département de Maine-et-Loire

maine-et-loire.fr

 [maine_et_loire](https://twitter.com/maine_et_loire) |  [Departement49](https://www.facebook.com/Departement49)

DÉPARTEMENT DE MAINE-ET-LOIRE

anjou