

Ateliers ÉQUILIBRE

septembre à décembre 2026 à VILLENEUVE

Informations pratiques

- 2 entretiens individuels 11/09/26 et 11/12/26
- 10 séances d'activité physique sur l'équilibre
Les Vendredis de 09H10 à 10H40 du 18/09/26 au 04/12/26
- A la Maison des Causses
(près du gymnase) lieu dit la Coustoune
12 260 VILLENEUVE
- Groupe de 10 personnes
- Gratuit, financé par la CARSAT

10 séances d'activité physique, avec pour objectifs :

- Améliorer votre capacité d'adaptation au quotidien,
- Renforcer votre équilibre,
- Développer votre attention,
- Entraîner votre force musculaire,
- Améliorer votre qualité de marche,
- Prendre conscience de vos capacités et retrouver confiance en vous,
- Stimuler votre mémoire.

Renseignements et Inscriptions

- Avant le 04/09/2026
- Auprès de **Mme LOUGE Clémentine**, coordinatrice de la Maison de santé,
au : 06 40 72 26 94 ou par mail : coordination.villeneuve@cpts-posavi.fr

Les caisses de retraite s'engagent dans une démarche active de prévention auprès de tous les retraités à travers l'association Midi-Pyrénées Prévention (M2P).

Site Internet

Tous les éléments d'information sont consultables sur le site :

<https://www.pourbienvieillir.fr/trouver-un-atelier>

Cet atelier est financé par les caisses de retraite.