

ATELIER TÄISO ET PARCOURS URBAIN

POUR LES PERSONNES DE PLUS DE 60 ANS

GRATUIT

LES MERCREDIS
9H - 10H



ÉCOLE DU GRAND
JARDIN - 78490
GALLUIS

DÉBUT LE 24 SEPTEMBRE 2025

Venez participer à un atelier de **prévention des chutes** au travers des arts martiaux ainsi que des séances de parcours urbain. Exercices inspirés des arts martiaux pour travailler l'équilibre, la coordination, la souplesse et le renforcement musculaire ainsi que parcours santé dans la ville avec **enthousiasme et bonne humeur**.

Action réalisée avec le financement de la Conférence des Financeurs du Département des Yvelines.

Inscription auprès de Carol Alonso par mail : carol.alonso@galluis.fr

PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie