



## Seniors

# Atelier Équilibre

Prévenir une chute, c'est apprendre à en reconnaître les paramètres : se déplacer mieux, s'asseoir et se lever en confiance, apprivoiser le sol. Tous les aspects de l'équilibre sont abordés.

**Venez découvrir ou poursuivre cet atelier.**



### Contenu

Souplesse

Mobilisation des articulations

Résistance : exercer la capacité musculaire à se relever du sol dans la meilleure position

Lecture du terrain : savoir reconnaître un danger, appréhender un obstacle

Prévention des comportements et éléments à risque

**Du 12 Septembre au 12 Décembre 2025**

**Séance le Vendredi**

**De 15h15 à 16h15**

**Salle du séquoia, rue des narcisses à St Siméon de Bressieux**

Participation financière 43€ par chèque à l'ordre de l'association « Siel Bleu »

### Renseignements

Tel : 06.30.75.10.93

### Inscriptions

**Avant le 30 août 2025**

À l'accueil de la mairie de St Siméon de Bressieux

Tel : 04.74.20.00.22

E-mail : [accueil@villessb.fr](mailto:accueil@villessb.fr)



Ville de  
Saint-Siméon de Bressieux  
- Isère -



Centre Communal d'Action Sociale  
Villages de  
Saint-Siméon de Bressieux  
- Isère -



La santé  
par l'activité physique