

PROGRAMME PIED

POUR LA PRÉVENTION DES
CHUTES CHEZ LES AÎNÉS*

CENTRE
D'Action BÉNÉVOLE
DE LA MRC DE COATICOOK

GRATUIT !

- Améliorez votre **équilibre** et la **force** de vos jambes ;
- Contribuez à garder vos **os en santé** et diminuez le risque de fracture ;
- Adoptez des **comportements sécuritaires** ;
- Améliorez votre **confiance** ;
- Soyez plus **actif** !



65 ans et plus

12 semaines • 2 fois par semaine

COMPTON

Les mardis et jeudis

9 h 30 à 11 h

À compter du 29 janvier

Au Manoir de chez nous

**INSCRIPTION
OBLIGATOIRE**

819 849-7011 # 224

ou

au Manoir de chez nous

*Programme Intégré
d'Équilibre Dynamique