

## N'ayez plus peur des chutes !

Une initiative de l'Espace Ressources Val de Gers



N'ayez plus peur des chutes !

L'Espace Ressources Val de Gers organise, avec le concours du conseil départemental du Gers, des ateliers équilibre et prévention des chutes à destination des personnes de plus de 60 ans.

Ces ateliers sont gratuits et auront lieu les mardis de 15 heures à 16 heures à la salle des fêtes de Masseube d'avril à juin (12 séances). Nathalie, l'intervenante qui anime également des ateliers à Faget Abbatial, alternera entre des séances de renforcement musculaire à partir de gym douce type pilates et des ateliers ludiques pour travailler l'équilibre et la souplesse afin de maintenir son autonomie.

Alors si vous avez envie de rester en forme, d'améliorer votre équilibre, de reprendre confiance en vous et surtout de passer un agréable moment, n'hésitez pas à contacter l'Espace Ressources Val de Gers.

Inscriptions et informations auprès de Sylviane Baurès ou Stéphanie Bounet à l'Espace Ressources Val de Gers 05 32 93 99 97.