

Travailler son équilibre pour :  
plus d'aisance  
d'indépendance  
de sécurité  
et de liberté



Pouvez-vous vous lever  
d'une chaise sans l'aide  
des mains ?



Pouvez-vous faire une  
dizaine de pas les yeux  
fermés ?



Pouvez-vous garder un  
pied levé plus de dix  
secondes ?



Pouvez-vous marcher une  
dizaine de mètres sur une  
bordure de trottoir ?

Vous êtes encore  
jeune et actif

Vous avez un bon  
équilibre

**MAIS**

Chaque jour cette aptitude  
diminue si vous ne  
l'entretenez pas.

Une équipe de spécialistes vous propose un programme  
personnalisé dans un « Atelier Equilibre® » qui vous  
permettra de développer et d'entretenir votre **EQUILIBRE**

Vous avez des  
difficultés à vous  
déplacer, à vivre seul

Parfois votre  
équilibre est précaire

**MAIS**

Chaque jour, vous devez  
essayer d'en maintenir le  
niveau et même de  
l'améliorer.

## Un "Atelier Equilibre<sup>©</sup>" c'est quoi ?

Un cycle de 10 séances collectives,  
à raison d'une séance par semaine.

Des tests effectués avant et après  
le cycle qui mesurent l'évolution de  
chacun.

Les séances sont encadrées par un  
animateur d'Education Physique et  
de Gymnastique Volontaire ayant  
suivi une formation complémentaire  
« Atelier Equilibre<sup>©</sup> »

Coût de l'atelier : 20 €

**Réunion d'information le :**

**MARDI 27 MARS 2018**

**à : 10h30**

**Locaux de la Mutualité  
Française**

**3 Avenue du 14 juillet  
19100 BRIVE-LA-GAILLARDE**

Contact pour tout renseignement :

**Comité Départemental EPGV de la  
Corrèze**

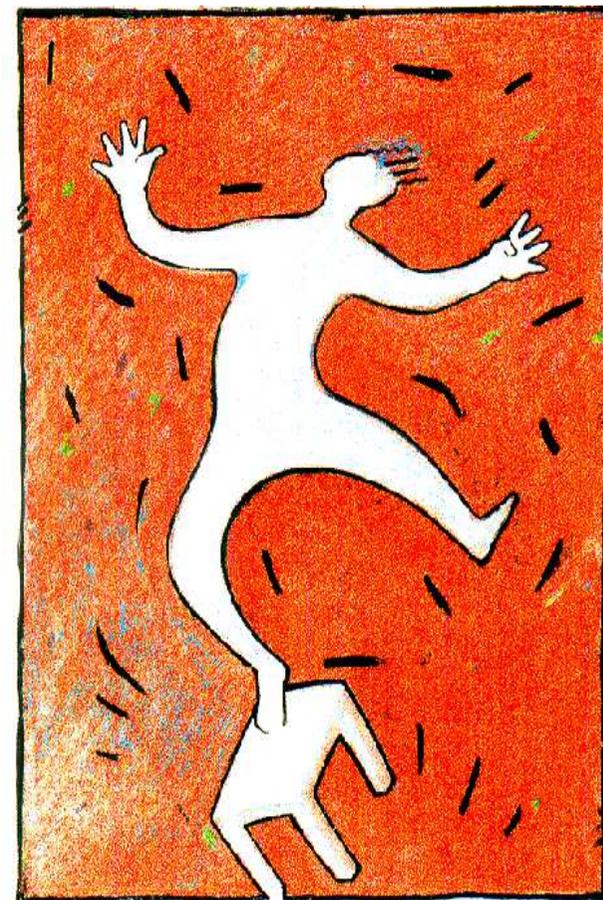
*Maison Municipale des Sports  
8 Avenue André Jalinat  
19100 BRIVE-LA-GAILLARDE*

Tel : 06 45 77 25 21

@ : [franck.besse@epgv.fr](mailto:franck.besse@epgv.fr)



# L'EQUILIBRE



OU EN ETES-VOUS ?