

# Reprise des Ateliers Équilibre



A partir du **29 septembre 2023**

les Ateliers Équilibre reprennent à raison d'une séance d'une heure par semaine (hors vacances scolaires).

**Tous les Vendredis**  
**de 10h30 à 11h30**

## Maison Pour Tous Danjoutin

Au programme,  
des séances  
d'activité physique  
douce et ludique,  
Adaptées aux  
personnes  
de 55 ans et plus,  
avec un panel  
d'exercices  
accessible à tous.



**Prévention des chutes**



**Renforcer son équilibre**



**Préserver votre autonomie**

**Animé par l'association Amaëlle de Belfort**

**Inscription en Mairie de Danjoutin**

**03.84.28.24.21**