



Atelier

Marcher au quotidien

Marcher pour ses déplacements quotidiens est synonyme d'**autonomie**, de **santé** et de **qualité de vie**.

Grâce à cet atelier, maintenez le plaisir de marcher au quotidien.

Craignez-vous de chuter ou d'affronter le trafic pour vos trajets à pied autour de chez vous ? Il n'est jamais trop tôt pour apprendre à prévenir ces accidents. Prenez en main la préparation de votre vieillesse pour continuer à marcher avec plaisir et en sécurité.

Cet atelier vous proposer d'échanger quelque trucs et astuces et d'apprendre à entraîner votre équilibre et votre force.

Soyez curieux et venez partager votre expérience!

Public : Dès 60 ans, toute personne intéressée bienvenue.

Organisé par:



Cet atelier aura lieu le **Mercredi 15 novembre 2017** au local.

Horaire: de 14h30 à 16h30 (de 16h00 à 16h30 gouter).

Nombre de personnes : maximum 30

Inscription au local, par téléphone ou par e-mail, au plus tard le lundi 13 novembre.



E-mail : lesblesdor@bluewin.ch

Téléphone : 022/794 03 81

Les Blés d'Or
Chemin du Pré du Camp, 4
1228 Plan-les-Ouates

***NOTRE CLUB EST DEPUIS 1990 AU SERVICE DES
SENIORS DE PLAN-LES-OUATES ET DES
COMMUNES LIMITOPHES.***

30 ANS D'EXISTENCE EN 2020.