



# Association Tervilloise du Nouvel Age

Association d'éducation populaire - arrêté n° 57 - 504

Siège social : 21, rue Fabert - 57180 TERVILLE

Tél.: 03 82 88 47 75 - courriel : atna57@gmail.com

## **CORONAVIRUS COVID-19**

**Le masque n'est plus obligatoire dans nos locaux, mais recommandé**

Nous vous proposons en partenariat avec la Fédération Seniors Moselle et la CARSAT  
un « **Atelier Equilibre** »

Le programme Atelier Equilibre apparaît comme une réponse à ce problème majeur de santé publique. En effet, les exercices physiques adaptés mis en place permettent de :

- Limiter l'impact des vertiges
- Renforcer les muscles des jambes
- Solliciter les capteurs de la voûte plantaire
- Apprendre des techniques pour descendre au sol, se déplacer
- et se relever en toute sécurité, etc ...

Les séances de cet « Atelier Equilibre » auront lieu les jeudis, de la façon suivante :

- 29 septembre 2022 Test 1 à 14 h 30
- 6 octobre 2022 de 14 h 30 à 16 h 15
- 13, 20 et 27 octobre 2022 et 3 novembre 2022 de 14 h 30 à 16 h 00
- 10 novembre 2022 de 14 h 30 à 16 h 15
- et 17 novembre 2022 Test 2 à 14h30

Ces séances, coordonnées par la Fédération Seniors Moselle, sont limitées à 12 personnes  
au tarif de 10 euros la totalité des séances

Si vous êtes intéressés, veuillez vous inscrire au Secrétariat - 21, rue Fabert – Terville  
ou au 03 28 88 47 75

*20 septembre 2022*