



INFORMATIONS



MULHOUSE Choregrafica



Début le vendredi 07 février 2020



DURÉE : 01:00

PROFILS : educatrice sportive

PRE REQUIS :

S'adresse aux personnes de plus de 65 ans en bonne santé et autonomes et qui souhaitent le rester.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU780

Prix : **111.00 €**

DESCRIPTION

Vivre son âge chez soi est le voeu de 85% des plus de 65 ans.

Vieillir en restant actif ou active est la solution pour garder une autonomie chez soi.

Prévenir des chutes par des exercices d'équilibre à faire pendant les cours et chez soi.

Lutter contre l'isolement.



OBJECTIFS

Prendre soin de soi et bien vieillir pour garder une qualité de vie et une autonomie chez soi

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	07-02-2020	10:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	14-02-2020	10:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	06-03-2020	10:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	13-03-2020	10:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	20-03-2020	10:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	27-03-2020	10:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	03-04-2020	10:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	15-05-2020	10:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	29-05-2020	10:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	05-06-2020	10:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	12-06-2020	10:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	19-06-2020	10:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Vendredi	26-06-2020	10:30	01:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE