



- . Vous avez 55 ans et plus ?
- . Vous voulez améliorer votre équilibre ?
- . Vous voulez maintenir votre autonomie ?
- . Vous avez peur de tomber ?

**24 séances gratuites**  
**d'exercices et d'informations**  
**données par**  
**Mme Stéphanie Ménard**

**C'est un programme de 12 semaines**

**Des exercices physiques en groupe,**

**Des capsules d'informations,**

**2 fois semaine**

**Durée: 1h, 1h 30**

**Date : À déterminer**

**Lieu : Place des Aînés**

**PRÉVENEZ LES  
CHUTES  
ET GARDEZ VOTRE  
AUTONOMIE**

**Pour information et inscription**

**Fernande Dionne 819-328-7913**

**Stéphanie Ménard 819-983-7341 poste 226433**