



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 lorsque vous vous déplacez 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 et continuez à marcher avec plaisir et en sécurité. Cet atelier vous propose d'échanger quelques trucs et astuces et d'apprendre à entraîner votre équilibre et votre force.

Soyez curieux et venez partager votre expérience!

Public : toute personne intéressée bienvenue.

Organisé par:



Marcher au quotidien

Atelier à Carouge

6 septembre 2017

14h30 à 16h00

Centre des Promenades

18, boulevard des Promenades

1227 Carouge

<http://www.aines-carouge.ch/>

Gratuit - Sans Inscription

L'atelier a lieu en salle

Aucune tenue particulière nécessaire

Avec le soutien de:



Avec le soutien de la

