

**ATELIER EQUILIBRE**  
**L'équilibre, ou en êtes vous ?**

---

**Proposé par la la Mutualité française**

Dans le but d'aider à

- Prévenir les chutes
- Stimuler la fonction s'équilibration
- Apprendre à se relever
- Rompre l'isolement

**Ces formations auront lieu le lundi matin de 10h à 11h salle des associations de FRANOIS. ( ci-joint le planning des cours)**