

Atelier prévention contre le mal de dos



Porteur de l'action
CODEP EPGV 48

Description de l'action
Atelier prévention contre le mal de dos

Objectifs

- « Désapprendre » les mauvaises habitudes posturales et gestuelles
- Être acteur de sa santé par un approche thérapeutique
- Maintenir les grandes fonctions Cardio / souplesse/ musculaire / équilibre
- Apprendre les bonnes postures pour le transfert de charge

Calendrier / Modalités des actions
Tous les lundis à partir du 10 mars 2025 de 15h à 16h30

Lieu(x)

Salle intergénérationnelle du Chastel Nouvel

Renseignements et inscriptions
LANDRIVON Laurence ☎ 06 33 84 02 12
✉ laurence.landrivon@comite-epgv.fr

**Ateliers proposés gratuitement
aux plus de 60 ans et leurs proches aidants**

