

Atelier « BOUGER EN DOUCEUR, STOP A LA DOULEUR »

QUARRE-LES-TOMBES – 2^{ème} semestre 2021

Garant et coordonnateur : *Charlotte CAMUS*, Mutualité Française BFC, Pôle Prévention, 11 rue Dampierre, 8900 AUXERRE, tél : 07.86.46.37.88 – Courriel : charlotte.camus@bfc.mutualite.fr

Professionnel de l'activité physique adaptée : *Charlotte CAMUS*

Lieu : Salle Polyvalente, Espace public Jean Legros - Rue des Ecoles - 89630 QUARRE LES TOMBES

Séances	Dates	Intervenants
Rendez-vous info santé	Vendredi 17 septembre 2021 10h00h-12h00	Coordinatrice Professionnel de l'activité physique adaptée
Séance 1 « Le rythme »	Jeudi 30 septembre 2021 10h00-12h00	Coordinatrice Professionnel de l'activité physique adaptée
Séance 2 « Les pieds et l'équilibre »	Jeudi 7 octobre 2021 10h00-11h30	Professionnel de l'activité physique adaptée
Séance 3 « La respiration »	Jeudi 14 octobre 2021 10h00-11h30	Professionnel de l'activité physique adaptée
Séance 4 « Le plaisir de marcher »	Jeudi 21 octobre 2021 10h00-11h30	Professionnel de l'activité physique adaptée
Séance 5 « Appropriation des acquis »	Jeudi 28 octobre ou 4 novembre 2021 10h00-11h30	Coordinatrice Professionnel de l'activité physique adaptée



En partenariat avec le Conseil
Départemental action financée par la
Caisse Nationale de Solidarité pour
l'Autonomie (CNSA) dans le cadre de la
conférence des financeurs

