

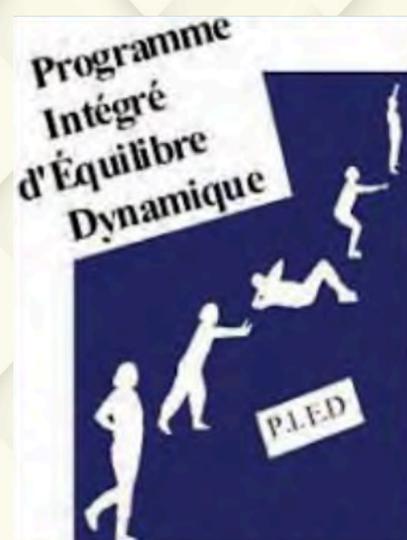
# Programme PIED

Programme intégré d'équilibre dynamique

Programme qui a pour but de prévenir les chutes et de préserver votre autonomie!

- Vous avez plus de 65 ans?
- Vous avez peur de perdre l'équilibre?
- Vous êtes tombé récemment?

**Vous vous reconnaissez parmi ces énoncés?  
Alors venez participer au programme!**



*Les Terrasses*



*Versailles*

Les Lundis et Les vendredis à 13h

Du 6 janvier au 28 mars 2025

Aux Terrasses Versailles, 6923 boul. des Galerie d'Anjou

**Il s'agit d'un programme de 2 séances par semaine,  
pendant 12 semaines pour un total de 24 séances**

### Un programme en 3 volets :

- 1) Exercices physiques en groupe pour améliorer votre équilibre
- 2) Capsules d'information et de prévention des chutes
- 3) Exercices faciles à faire à la maison

### Participez au PIED pour :

- Gagner en force et en confiance
- Améliorez votre équilibre et votre coordination
- Améliorez la force de vos jambes  
Apprenez à reconnaître et à modifier les situations qui vous mettent à risque de tomber
- Augmentez votre niveau d'activité physique
- Profitez d'une occasion de rencontres et d'échanges

**POUR VOUS INSCRIRE: CONTACTEZ SABRINA AU 514-351-2517 POSTE 104 OU  
S.TOUSIGNANT@SARA-ANJOU.COM**