

Ateliers Equilibres

A destination des retraités gentilléens, les ateliers EquilibreS ont pour objectif de maintenir l'autonomie physique et psychique des seniors.

Ces ateliers sont gratuits et ouverts à tous les retraités Gentilléens.

- [Prévention des chutes](#)
- [Mémoire](#)
- [Nutrition](#)
- [Taï Chi](#)

Les ateliers Prévention des chutes : animés par un kinésithérapeute et un éducateur sportif, ces ateliers visent à prévenir les chutes et leurs conséquences néfastes, en alliant travail de l'équilibre, gymnastique douce, apprentissage des techniques pour se relever du sol, etc....

Les ateliers Mémoire : Animés par une neuropsychologue de notre association partenaire Brain'Up, ces ateliers, sous forme de petits jeux, visent à entretenir la mémoire des participants.

Les ateliers Nutrition : animés par un diététicien-nutritionniste, ces ateliers visent à enseigner les principes d'un bon équilibre alimentaire adapté à son âge et à sa condition physique, à déchiffrer les étiquettes des produits alimentaires et à équilibrer ses repas en fonction de son budget.

Les ateliers Taï Chi : le Taï Chi est une pratique d'origine chinoise à la fois gymnastique de santé, et spirituelle. Dans cet atelier, vous travaillerez votre souffle, votre souplesse et votre énergie vitale.

Centre municipal de Santé (CMS)

6 rue du Docteur Ténine
94250 Gentilly
France

[01 47 40 58 59](tel:0147405859)
cmsdirection@ville-gentilly.fr

Horaires : Du lundi au vendredi : 7h30-19h30, Samedi : 7h30-12h

Brain Up

