

# Atelier Equilibre & prevention des chutes 2025-26

Entretenir sa forme et préserver son autonomie



## Programme de 20 séances

les mercredis à 15h30

**Atelier du 5 novembre 2025 à fin mars 2026**

**Salle Louise Badey  
4 rue Richelieu à Villeurbanne  
(bus C3, arrêt Verlaine)**

## Au programme :

- **Activité physique adaptée (APA)**
- **Diététique**
- **Aménagement de son environnement de vie**
- **Pédicurie-Podologie**



**Info & Inscription  
au Centre Social la Ferrandière**

- > le mercredi 8 octobre de 16h45 à 17h30
- > le vendredi 10 octobre de 10h à 11h30

**Participation : 50€**

**Contact : Lyonel Bellot  
dcde.projets@gmail.com  
ou 06 18 96 57 96**

## SEMAINE BLEUE

**+ une conférence (gratuite) : "l'activité physique et la prévention des chutes"**  
avec Lyonel Bellot, Enseignant en activité physique adaptée

**le mercredi 8 octobre de 15h30 à 16h45**

**au Centre Social La Ferrandière  
51 rue Lafontaine - Villeurbanne**

