

EQUI-MOUV' / Villeurbanne

Equilibre, mouvement & prévention des chutes 2026-27



une séance découverte (semaine bleue) *

et

un programme de 16 séances

les mercredis à 16h30

du 4 novembre 2026 à fin mars 2027

Salle BADEY

4 rue Richelieu à Villeurbanne

(bus C3, arrêt Verlaine)

Au programme :

- **Activité physique adaptée (APA)**
- **Bilan individualisé**
- **Aménagement de son environnement de vie**
- **Podologie ou kinésithérapie**



Info et inscription :

- **à Villeurbanne : le samedi 5 septembre de 14 à 16h au portes-ouvertes du centre social de la Ferrandière**
- **et le lundi 5 octobre 2026 de 14 à 17h au Forum séniors (Place Wilson, Villeurbanne)**
- **Participation programme : 50€**
- **Contact : Lyonel Bellot**
dcde.projets@gmail.com ou 06 18 96 57 96

* SEMAINE BLEUE

+ 1 séance découverte lors du Forum Séniors

Venez nous rencontrer à notre stand Association "De Corps et D'Esprit" et lors des animations

lundi 5 octobre 2026 de 14h00 à 17h00 Forum Séniors de Villeurbanne, place Wilson