

Quels sont les bons réflexes pour éviter  
une chute ou une perte d'équilibre ?

Comment bien se relever ?



## L'équilibre, où en êtes-vous ?

En partenariat avec :



Cycle de 14 séances les Lundis Apres Midi à partir du :

Lundi 23 Février 2026 de 14h15 à 15h15

Pôle Séniors, 55 rue de l'Esplanade (ancienne caserne)

71290 SIMANDRE

Inscriptions auprès de la **Mutualité Française BFC** (places limitées) :

Par e-mail [lesbonsjours71@bfc.mutualite.fr](mailto:lesbonsjours71@bfc.mutualite.fr) ou par téléphone au **03 85 42 07 98**