

Le CLIC de Le Cateau, vous propose des activités sur le thème « Equilibre et vous », vous pouvez vous inscrire auprès de La Maison de Aidants, ou directement auprès du CLIC.

**55 ANS  
ET PLUS**  
**GRATUIT**

# EQUILIBRE ET VOUS

Parcours prévention




**Gaël DEBRUILLE**  
Diététicien DE

**Auxence COPIL**  
Enseignant APA

Calendrier

Date	Horaire	Thème
Mercredi 14 mai	14h00-15h30	Gym équilibre
Vendredi 16 mai	9h30-11h00	Prévention du "mal de dos"
Vendredi 23 mai	9h30-11h00	Prévention du "mal de dos"
Vendredi 28 mai	14h00-15h30	Prévention du "mal de dos"
Vendredi 4 juin	14h00-17h00	Gym cognitive
Vendredi 6 juin	14h00-17h00	Nutrition
Vendredi 13 juin	14h00-17h00	Nutrition
vendredi 20 juin	9h00/12h00	L'Equilibre... et Vous ?

INSCRIPTION  
OBLIGATOIRE AU



**relais  
autonomie**  
Seniors • Handicap • Prévention  
Nord  mdph59

**RELAIS AUTONOMIE  
CLIC EST CAMBRESIS**

03 27 77 72 72











