

Les chutes ne sont pas une fatalité

Au fil du temps, de nombreux aspects de nos vies évoluent, y compris notre forme physique et mentale. La masse musculaire et l'équilibre diminuent, tandis que le risque de chute augmente. Mieux vaut prévenir que guérir en vous entraînant régulièrement.

La plateforme Internet **equilibre-en-marche.ch** propose une large palette de cours et d'exercices. Faites le test pour évaluer votre forme physique et recevez un programme d'entraînement personnalisé.

Réduisez votre risque de chuter en entraînant votre force, votre équilibre et votre forme mentale, pendant 30 minutes trois fois par semaine, avec un encadrement professionnel. Démarrez dès maintenant et gardez le pied sûr.



equilibre-en-marche.ch

Nous nous engageons en faveur d'activités de promotion de la santé.

Espace réservé
pour le logo

Invitation à la manifestation

Titre
Date
Lieu



Entraînez-vous régulièrement,
avec nos cours et exercices.

equilibre-en-marche.ch

bfu
bpa
upi

PRO
SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Chaque année, en Suisse, quelque 290 000 personnes chutent si lourdement qu'elles doivent consulter un médecin ou même être hospitalisées. Plus de 30 % d'entre elles sont des personnes de plus de 65 ans. La bonne nouvelle: un entraînement approprié permet d'éviter une bonne partie des chutes. Une campagne de prévention nationale menée par le BPA, Pro Senectute et Promotion Santé Suisse montre comment y parvenir.

Titre «Manifestation»

Axim dis endia quist, od quis et, te nobit quatqui qui con provitatia nonsed quatus moluptati dus ut eatisto beri offictis del ea duciaerem exerat lame ea quos eos ex et alita que quatem nus veniminte.

Où Salle de sport XYZ

Quand XX.XX.XXXX

Inscription info@xxxx.ch

Programme

10 h 00	Arrivée et échauffement
---------	-------------------------

11 h 00	Exercices
---------	-----------

12 h 00	Exercices
---------	-----------

13 h 00	Exercices
---------	-----------

14 h 00	Exercices
---------	-----------

15 h 00	Fin
---------	-----

Contact

Pierre modèle | Rue de l'exemple 1 | 1000 Villemodèle
Tél. 000 000 00 00 | info@xxxx.ch