



**Ligue fribourgeoise
contre le rhumatisme**
Notre action – votre mobilité

Cours de préventions des chutes

Qu'est-ce que c'est ?

Durant 3 x 1h30, en petit groupe, nous allons travailler à prévenir les chutes quelles qu'elles soient, afin de vous éviter ces incidents fâcheux.

Le cours comprend une partie théorique (définition et conséquence d'une chute, facteurs de risques et conseils pour les éviter) et une partie pratique (tests et exercices à pratiquer pour améliorer la souplesse, la force et l'équilibre). Vous repartirez avec des exercices et conseils adaptés qui vous redonneront confiance.

C'est quand et où ?

Les mardis de **14h à 15h30**, au Bâtiment des Sociétés, Rue des Alpettes 4 à Bulle.

Cours 1 : 13, 20 et 27 janvier 26

Cours 2 : 10, 17 et 24 mars 26

Cours 3 : 16, 23 et 30 juin 26

Cours 4 : 8, 15 et 22 septembre 26

Cours 5 : 3, 10 et 17 novembre 26

Combien ça coûte ?

CHF 50.00 pour 3x1h30 de cours.

Renseignements et inscriptions :

Le secrétariat vous répond le mardi de 8h30 à 11h00 et le jeudi de 8h30 à 11h00 et de 13h30 à 16h00 au **026 322 90 00** ou par mail à info.fr@rheumaliga.ch