



FONDATION SANTÉ DE LA VALLÉE MASSAWIPPI

PRÉVENTION DES CHUTES – SESSION HIVER ET PRINTEMPS 2026

Augmentez votre niveau d'activité et améliorez l'équilibre et la coordination

La FSVM est heureuse de parrainer des cours de prévention des chutes dans deux lieux cet hiver.

- 1. Ayer's Cliff à l'Église Beulah, 967 rue Main, Ayer's Cliff, J0B 1C0 les mardis de 13h30 à 14h30, du 6 janvier au 24 mars 2026.**
- 2. Grace Village (Huntingville), 1515 Pleasant View, Sherbrooke les jeudis de 13h30 à 14h30, du 15 janvier au 2 avril 2026.**

12 cours. 75 \$ par personne pour la session.

Les places sont limitées. N'importe qui peut s'inscrire.

Paielement prélevé le premier jour.

Inscription à direction@fsvm.ca

Pour plus d'informations : Chantal Touzin (819) 572-4654

Ce cours est conçu pour les adultes de 50 ans et plus qui souhaitent améliorer leur condition physique globale dans un environnement sûr, motivant et bienveillant. Animée par un kinésiologue certifié d'Acti-sports, Coaticook, chaque séance met l'accent sur des exercices de renforcement, l'entraînement cardiovasculaire et le

travail de flexibilité. L'équilibre, la posture et la coordination sont également des éléments clés du programme.

Au-delà de l'amélioration physique, les séances offrent des opportunités d'apprentissage, d'autonomisation et de socialisation, ce qui en fait un cours idéal pour rester actif, confiant et engagé.