



YOANN Escape

Bienvenue à notre cours d'équilibre et d'autonomie !

La séance d'équilibre et d'autonomie permet de renforcer votre stabilité physique et favoriser votre indépendance au quotidien.

Ce programme est conçu pour renforcer votre stabilité physique et vous permettre de mieux gérer vos actions au quotidien. À travers des exercices adaptés, nous vous aiderons à développer votre confiance et votre indépendance.

Lors de chaque séance d'1h30, plusieurs ateliers seront proposés, incluant la proprioception, le renforcement musculaire, la mémoire et les étirements. Ces activités vous permettront de faire des efforts modérés tout en prenant le temps de vous hydrater et de vous reposer.

Rejoignez-nous pour préserver, améliorer votre qualité de vie et retrouver votre liberté de mouvement !