



Santé & Bien-être Corps et Culture Femmes



(en respectant les consignes sanitaires)

du **Prévention** **MAL** de **DOS**

VENDREDI
19 NOVEMBRE 2021
de 14h30 à 16h30
au Centre Social et Culturel Lavieu

avec Chantal BAROU
de Kiné Santé

Echange - Débat - Discussion

- Connait-on bien son dos ?
- Quel est son rôle ?

• Pourquoi a-t-on mal au dos ? Et pourquoi ?

• Comment prévenir le mal de dos et comment le soulager ?

Un temps sur tapis de gym sera prévu pour apprendre quelques exercices pratiques qui soulagent et détendent.

Rencontre gratuite et ouverte à toutes !

A 16h30 : partage d'une collation

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL LAVIEU CENTRE-VILLE
1 place Baudelaire - 42400 SAINT-CHAMOND - 04.77.31.75.44

Avec le soutien de la Politique de la Ville