

# Agilité et stabilité au quotidien

Avec l'âge, un entraînement régulier permet de garder l'équilibre.

Cours et exercices sur  
[equilibre-en-marche.ch](http://equilibre-en-marche.ch)



**Equilibre-**  
**en-marche.ch**

**bfu**  
**bpa**  
**upi**

**PRO**  
**SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE



Promotion Santé  
Suisse