

# Équilibre en marche 2026

ACTIVITÉ ET DESCRIPTION	LIEU	HORAIRE
<b>Danse équilibre</b> Activité alliant musique, mouvements et équilibre. Favorise la posture et la coordination. <a href="#">Par : Pro Senectute</a>	<b>Salle conférences</b>	14h30 à 15h05 15h15 - 15h50
<b>EverFit</b> Exercices encadrés par deux physiothérapeutes visant à entretenir la force et l'équilibre afin de réduire le risque de chute, améliorer la mobilité, renforcer le bien-être et développer la confiance en soi. <a href="#">Par : Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme</a>	<b>Halle de sports 1</b>	14h30 à 15h05 16h00 - 16h35
<b>Gym'équilibre</b> Exercices de renforcement pour améliorer l'équilibre et prévenir les chutes. Travail de stabilité afin de favoriser la confiance dans les déplacements. <a href="#">Par : Pro Senectute</a>	<b>Halle de sports 2</b>	14h30 à 15h05 16h45 à 17h20
<b>Ostéogym</b> Gymnastique variée visant à améliorer l'équilibre, la coordination et la souplesse. Exercices ciblés encadrés par deux physiothérapeutes, qui permettent de renforcer la musculature, de prévenir l'ostéoporose et contribuent à diminuer les tensions et les douleurs. <a href="#">Par : Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme</a>	<b>Halle de sports 1</b>	15h15 à 15h50 16h45 à 17h20
<b>Circuit training</b> Activité sous forme de circuit proposant des exercices variés permettant d'améliorer la force, la coordination et la mobilité. <a href="#">Par : Pro Senectute</a>	<b>Halle de sports 2</b>	15h15 à 15h50 16h00 à 16h35