



Seniors

Gym Prévention Santé

Avec l'avancée en âge, les muscles s'affaiblissent et les articulations se détériorent. Il existe pourtant des solutions pour retarder et même prévenir ce processus. ...Et tout cela dans une atmosphère décontractée et conviviale.



Objectifs, programme, activités, descriptif

L'objectif est de donner des outils et de la confiance à chaque personne

- ▶ Maintenir et développer la fonctionnalité articulaire et musculaire
- ▶ Améliorer les capacités cardio-vasculaires
- ▶ Sensibiliser à l'entretien du capital santé
- ▶ Etre capable de se mouvoir de manière sécurisée et dynamique



La santé
par l'activité physique adaptée !
www.sielbleu.org

Renseignements

Hélène Le Reun
Responsable Finistère
Tel : 06.69.75.97.82

E-mail : helene.lereun@sielbleu.org



BRETAGNE