



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

Infos pratiques

Réunion d'information Le vendredi 27 octobre 2023 à 14h00

Salle Gwalarn au Nautile
2 rue des Cerisiers
29 940 La Forêt- Fouesnant



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

Renseignements

Laurence Le Naour
Adjointe départementale
Tel : 07.71.67.32.92
E-mail : laurence.lenaour@sielbleu.org

