



# Conférence

Santé - Senior - Activité physique

Le 7 Juin 2024 à 14h30

Salle du Parc - Mairie d'Étables, Binic-Étables sur Mer

## Présentation du projet « Estivales Sielbleusiennes » :

A travers plusieurs activités, l' **Association Siel Bleu** vous accompagne dans la pratique d'une **activité physique adaptée** à **vos besoins, vos capacités et vos envies durant tout l'été.**

4 activités vous seront proposées :

- Relaxation Posturale
- Gym Prévention Santé
- Activité cardio-respiratoire
- Marche avec bâtons

Votre contact (Renseignements) :

Elsa MARTINS Resp. Départementale Siel Bleu 22  
06 69 75 77 02 ou [elsa.martins@sielbleu.org](mailto:elsa.martins@sielbleu.org).

BINIC-ÉTABLES  
SUR MER  
CCAS

