



# Conférence

Santé - Senior - Activité physique

Le 5 Juin 2024 à 14h

Salle Dolmen, Quessoy

## 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).*

