



# Conférence

Santé - Senior - Activité physique

**Le 6 Juin 2024 à 10h30**

**Salle du conseil – Mairie de Saint Brieuc**

## **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 (inscription obligatoire) :**

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

