Conférence

Santé - Senior - Activité physique

Le 18 Juin 2025 à 10h30

Espace France Services, Cavan

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 Responsable Départementale Siel Bleu 22
06 69 75 77 02 ou elsa.martins@sielbleu.org.