



Conférence

Santé - Senior - Activité physique

Le 26 Juin 2025 à 10h30

Salle Omnisport - rue Beaubois, Plumieux

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.