



Carsat
Retraite
& Santé
au travail
Bretagne

l'assurance
retraite
BRETAGNE

Conférence
des Financeurs
de la Prévention
de la Perte d'Autonomie
des Côtes d'Armor

Conférence

Santé - Senior - Activité physique

Le 4 Juin 2025 à 10h30

Salle du conseil, Mairie , Plounevez Quintin

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.*