



# Conférence

Santé - Senior - Activité physique

Le 6 Juin 2025 à 15h  
Salle Dour Ar Barz, Trébeurden

## 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](mailto:elsa.martins@sielbleu.org).