



Carsat  
Retraite  
& Santé  
au travail  
Bretagne

l'assurance  
retraite  
BRETAGNE



# 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).*