

Conférence

Santé - Senior - Activité physique



www.sielbleu.org

Le 23 Juin 2022

À 14h30

CCAS de Plénée Jugon

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**.

Dans un programme convivial et sécurisé, les activités proposées vous permettront de maintenir/améliorer vos capacités physiques afin de rendre la vie quotidienne plus facile !

Proposé aux personnes âgées de 60 ans et plus

4 activités vous seront proposées :

- Relaxation Posturale
- Gym Prévention Santé
- Activité cardio-respiratoire
- Marche avec bâtons

Votre contact (inscription obligatoire) :

*Laetitia DOMET, animatrice au CCAS DE PLENEE-
JUGON au 02.96.31.88.53 ou
animation@ccaspleneejugon.fr*



Conférence

Santé - Senior - Activité physique



www.sielbleu.org

Le 23 Juin 2022

À 14h30

CCAS de Plénée Jugon

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**.

Dans un programme convivial et sécurisé, les activités proposées vous permettront de maintenir/améliorer vos capacités physiques afin de rendre la vie quotidienne plus facile !

4 activités vous seront proposées :

- Relaxation Posturale
- Gym Prévention Santé
- Activité cardio-respiratoire
- Marche avec bâtons

Votre contact (inscription obligatoire) :

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

