

# Conférence

Santé - Senior - Activité physique



[www.sielbleu.org](http://www.sielbleu.org)

Le 29 Juin 2022

À 10h

Salle de la Ville Junguenay, Trégueux

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

