Salle du conseil, Mairie de Merdrignac

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.

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