



# Gym prévention santé

Avec l'avancée en âge, les muscles s'affaiblissent et les articulations se détériorent. Mais il existe des solutions...

## Venez pratiquez une gym de prévention santé



### Objectifs

- Maintenir et développer la fonctionnalité articulaire et musculaire
- Améliorer les capacités cardio-vasculaires
- Être capable de se mouvoir de manière sécurisée et dynamique

Réunion  
d'information  
**Le mercredi 21  
janvier à 14h**  
Salle Roc'h Morvan

Avec le soutien de  
nos partenaires :



Coordonnées / inscription ?

**Le Reun-Bizien Hélène**

Responsable du Finistère

**06 69 75 97 82**

helene.lereunbizien@sielbleu.org

Suivez nous :



www.sielbleu.org

Donnons le sourire  
à votre santé !

