



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

En partenariat avec l'association des professionnels de santé de Plouescat, Plounévez-Lochrist, Lanhouarneau et Tréfléz.
APS29430

Réunion
d'information
Le mercredi 18 mars
à 14h
Club House - salle
Omnisports
À Tréfléz

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 !

