



Gym Prévention Santé

Activité physique adaptée et diététique

Siel Bleu est une association à but non-lucratif, qui donne la possibilité à chacun d'améliorer sa santé et son bien-être tout au long de sa Vie. L'activité physique, la sensibilisation à une meilleure alimentation et au comportement éco-responsable sont les principaux outils de cet accompagnement, créateur de lien social.

L'association Siel Bleu vous propose un programme mêlant activité physique adaptée et diététique :



Activité physique adaptée :

- ▶ 4 séances d'1h30 de marche active
- ▶ 7 séances d'1h d'Activité Physique Adaptée
- ▶ 7 séances d'1h de Prévention des chutes, équilibre en bleu

Diététique :

- ▶ 1 séance : « L'équilibre alimentaire »
- ▶ 1 séance : « Lire les étiquettes des produits »
- ▶ 1 séance : « Comment établir son équilibre alimentaire/réaliser un goûter équilibré pour les petits enfants »
- ▶ 1 séance : « Echanger sur les connaissances apprises et mise en pratique »

Réunion d'information

Le mardi 10 mars à 10h

Salle Nil Niger – Centre Social les Amarres

4 rue André Messenger à Brest



Renseignements

Hélène Le Reun-Bizien

Responsable Finistère

Tel : 06.69.75.97.82

E-mail : helene.lereunbizien@sielbleu.org

Partenaire

