



Conférence

Séniors – santé – activité physique

Siel Bleu est une association à but non-lucratif, qui donne la possibilité à chacun, quels que soient ses capacités, son lieu de vie et sa situation financière, 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. La bienveillance, le professionnalisme et l'engagement sont au cœur de l'action de chaque Sielbleusien.



Infos pratiques

05 juin 2026

15h00

Salle de la Clé des Arts

TREGUEUX

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 durant tout l'été.

4 activités vous seront proposées :

Relaxation Posturale
Gym Prévention Santé
Cardio en musique
Marche avec bâtons



Bien bouger



Bien dans son assiette



Bien sur sa planète



Bien ensemble

Carsat Retraite & Santé au travail Bretagne

l'assurance retraite BRETAGNE



SIEL BLEU 22

Un membre de l'équipe vous répondra

06.69.75.77.02

estivales22@sielbleu.org

Donnons le sourire à votre santé !

