



Association à but non-lucratif, Siel Bleu donne la possibilité à chacun, quels que soient ses capacités, son lieu de vie et sa situation financière, d'améliorer sa santé physique, mentale et sociale tout au long de sa Vie.



Bien bouger | Bien dans son assiette
Bien sur sa planète | Bien ensemble

Activité Physique Adaptée

La Gym Prévention Santé s'adresse à tous ceux qui ont besoin d'une gymnastique qui puisse s'adapter à leur rythme. Elle ne comporte pas d'exercices violents, trop difficiles ou trop rapides.

On y exerce la fonctionnalité des muscles et des articulations, et la capacité à se mouvoir aisément. De plus, se réunir provoque d'excellentes opportunités pour créer des liens sociaux.

Objectifs :

- **Maintenir et développer la fonctionnalité articulaire et musculaire**
- **Repousser le seuil de fatigue global**
- **Sensibiliser à l'entretien du capital-santé**
- **Prévention des chutes et équilibre**

Infos pratiques

- 1 heure de séance hebdomadaire
- Pratique ludique et échanges bienveillants

Où et quand ?

• Atelier :

Les vendredis de 9h15 à 10h15 – Salle Indigo

Tarif : 57 € par trimestre + 18 € d'adhésion annuelle

Contacts

robin.marchand@sielbleu.org
07 57 18 34 73

En savoir plus

www.sielbleu.org