



Donnons de la vie aux années !

Atelier Gym prévention santé

L'Association Siel Bleu

Vous propose de
Pratiquer une activité physique adaptée
à vos besoins, vos capacités et vos envies !

Préserver son capital santé ?



Améliorez votre qualité de vie, devenez acteur de votre propre santé !

Grâce à ses programmes, l'Association **Siel Bleu** vous invite à prendre du plaisir dans une activité d'échange et de partage, adaptée

Pour un bon accompagnement, vers un nouveau mode de vie, l'activité physique est essentielle.

Nos axes de travail

- ▶ Renforcement musculaire
- ▶ Assouplissement articulaire
- ▶ Amélioration cardio-respiratoire
- ▶ Travail sur le schéma corporel,
- ▶ Travail de l'équilibre et la coordination

Contact

Julien LE GUEN

Tel : 06.69.37.44.73

www.sielbleu.org

