



**REPRISE DES COURS**  
**VENDREDI 8 OCTOBRE A 9H00**  
**SALLE MUS ART D...**

## Bouger pour sa santé



Pratiquer une activité physique adaptée, avec un professionnel diplômé (Titulaire d'une licence ou d'un Master STAPS), permet d'améliorer la qualité de vie.

*Impact bénéfique sur son bien-être physique, mental et social*

L'association Siel Bleu

Vous propose de participer à un programme de gym prévention santé

- Séance tous le vendredi de 9h à 10h (reprise le 8 Octobre)
- 1<sup>er</sup> séance d'essai gratuite
- Une participation de 72 euros est demandée (pour 36 séances)
- Financé en partie par le département du Gard ( CFPPA)

### Objectifs de la gym prévention santé :

- Maintenir et développer la fonction articulaire et musculaire
- Améliorer l'équilibre statique et dynamique
- Sensibiliser à l'entretien du capital santé

PASS SANITAIRE  
OBLIGATOIRE

Avoir une tenue facilitant les mouvements - Uncertificat médical peut être demandé

### INFOS ET INSCRIPTION

TOURREL Coralie  
Responsable Départemental Gard  
06 69 76 10 30  
coralie.tourrel@sielbleu.org

