

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^{er} 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 - Un certificat médical peut être demandé

INFOS ET INSCRIPTION

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

