

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 13h30 à 14h30 (reprise le 15 septembre 2023)
- 1^{er} séance d'essai gratuite
- Une participation de 72 euros est demandée (pour 36 séances)

- Maintenir et développer la fonction articulaire et musculaire
- Améliorer l'équilibre statique et



Avoir une tenue facilitant les mouvements - Un certificat médical peut être

INFOS ET INSCRIPTION

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



Gym Prévention Santé

Pour maintenir sa forme
Pour améliorer sa **condition physique**
Pour conserver son **équilibre**
Pour se **détendre...**



Pratiquez grâce à un **professionnel** une activité physique ludique et adaptée à vos **capacités**, vos **besoins** et vos **envies** dans une **ambiance conviviale**.

Horaires :

Vendredi : 13h30 - 14h30
à la Salle Mus Art D...

Possibilité de prise en charge selon les mutuelles

1^{ère} séance d'essai Gratuite

Contact :

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