



GRATUIT

SENIORS, Aujourd'hui, plus que jamais, bougez pour votre santé !



Qui sommes-nous ?

L'activité physique, c'est bon pour la santé, le bien-être et ça redonne le sourire !

A toutes les étapes de la vie, individuellement et collectivement,

l'Association SIEL BLEU

promeut, depuis 23 ans, l'activité physique comme une offre thérapeutique à part entière, porteuse de santé, de qualité de vie et de lien social.

Vous avez 60 ans ou plus, vous vivez à domicile, l'Association Siel Bleu, en partenariat avec l'association M2P la **CARSAT Occitanie**, vous propose de participer au programme

« Un Siel Bleu pour tous »

Ecologie

Alliant

Numérique

Activité Physique Adaptée (APA)

A partir du 28 Janvier 2022
Le vendredi de 16h à 17h30
A la salle des fêtes de Gramond

24 séances d'APA
réparties en 3 thèmes

Mémoire
Step adapté, fitpound, parcours moteurs en double tâches, jeux de mémoire etc.

Gym à la maison avec partage de contenu numérique
Mobilité articulaire, relaxation-gestion du stress, gym chaise, équilibre, endurance

Marche
Marche avec bâtons, urban training, course d'orientation / marche patrimoine, marche pour l'écologie

+ Fiches Eco-santé
A chaque séance, 5 min. d'échange autour de l'écologie et la santé



Programme d'une séance collective hebdomadaire pendant 24 semaines

personnalisé
encadré par un professionnel (diplômé STAPS-APA)
adapté aux conditions sanitaires actuelles

Pour plus d'infos

Manon Ville
Responsable Départementale, Association Siel Bleu 12
Tél : 06 69 77 26 39/ Mail : manon.ville@sielbleu.org

