



## Seniors

# Gym Prévention Santé

Avec l'avancée en âge, les muscles s'affaiblissent et les articulations se détériorent. Il existe pourtant des solutions pour retarder et même prévenir ce processus. ...Et tout cela dans une atmosphère décontractée et conviviale.



### Objectifs, programme, activités, descriptif

L'objectif est de donner des outils et de la confiance à chaque personne

- ▶ Maintenir et développer la fonctionnalité articulaire et musculaire
- ▶ Améliorer les capacités cardio-vasculaires
- ▶ Sensibiliser à l'entretien du capital santé
- ▶ Etre capable de se mouvoir de manière sécurisée et dynamique

### Infos pratiques

## Réunion d'information Le jeudi 13 mars à 14h30

A l'Awena

51 avenue Georges Pompidou à Guipavas



La santé

par l'activité physique adaptée !

[www.sielbleu.org](http://www.sielbleu.org)



### Renseignements et inscriptions

**Hélène LE REUN-BIZIEN**

Responsable départementale Siel Bleu 29

Tel : 06.69.75.97.82

E-mail : [helene.lereunbizen@sielbleu.org](mailto:helene.lereunbizen@sielbleu.org)

**CCAS de Guipavas**

02 98 42 71 38

[ccas@mairie-guipavas.fr](mailto:ccas@mairie-guipavas.fr)