

# 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 les Jeudi de 11h à 12h (reprise le 23 septembre) : salle polyvalente**
- **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**

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

*PASS SANITAIRE  
OBLIGATOIRE*

## INFOS ET INSCRIPTION

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

*Places limités :  
20 personnes  
maximum*

