



Redonnez
le sourire à
votre santé.

Pour
une meilleure
qualité
de vie !

Le Groupe Associatif Siel Bleu vous accompagne dans la reprise d'une **activité physique adaptée** à vos besoins et vos capacités avec un programme post - COVID.

Vous vous posez des questions quant à vos capacités physiques et respiratoires ?

Pour vous inscrire, plusieurs possibilités :
par mail ou en renvoyant le coupon réponse

Inscrivez-vous par mail
ou renvoyez le coupon
à l'adresse suivante

TOUMELIN Catherine
responsable départementale du Morbihan

Tel : 07 62 77 12 42

ou
catherine.toumelin@sielbleu.org

Redonnez le sourire à votre santé !

**Bouger
pour
ma santé !**

**Un programme
à votre rythme !**

1 bilan initial individuel

pour évaluer
votre condition physique
et psychologique,
et pour déterminer vos objectifs.

1 kit de matériel

contenant un bâton, un élastique,
une balle en mousse, ainsi qu'un
tapis de sol.

12 ateliers hebdomadaires

pour améliorer votre qualité de vie
en pratiquant 1h
d'Activité Physique Adaptée
chaque semaine.

1 bilan final individuel

pour évaluer
vos progrès et orienter
votre pratique
d'activité physique future.

**Pour garder la santé et le sourire
Bougeons ensemble!**

Le programme est encadré par des professionnels de l'APA, une initiative
du **Groupe Associatif Siel Bleu**. Soutenu et pris en charge financièrement
par la **Fondation de France**.

Une participation de 15€ vous sera demandée pour tout le programme.

**Fondation
de
France**

Né en 1997, le **Groupe Associatif Siel Bleu** a pour objectif la prévention santé tout au long de la
vie et l'amélioration de la qualité de vie des plus fragiles, grâce à l'Activité Physique Adaptée.

Ses 700 salariés professionnels diplômés interviennent partout en France auprès de 140 000
bénéficiaires.

Inscrivez-vous au programme post - COVID !

Nom :

Téléphone :

E-mail :

Je souhaite participer au programme



**Redonnez
le sourire
à votre santé !**

www.sielbleu.org