



En groupe



En individuel



Sur le lieu de travail

Ici, avec Siel Bleu, tout le monde bouge avec le sourire !

Grâce à un **professionnel de l'activité physique adaptée** (diplômé STAPS), pratiquez une activité physique ludique, adaptée à vos capacités, vos besoins, vos envies dans une ambiance conviviale.

Dans le cadre de la prévention santé et des risques, bougez pour la préservation du lien social et de l'autonomie, pour l'amélioration du bien-être ainsi que de la qualité de vie.

Informations pratiques

Dans le cadre du projet financé par la conférence des financeurs de l'Isère

« **Atelier prévention santé par l'activité physique et la nutrition** » :

Conférence sur les bienfaits de l'Activité Physique Adaptée :

Le Mercredi 12 Mars 2025 de 10h45 à 12h15

A l'espace Marie Reynoard - 18 chemin du héron - 38610 GIERES

30 Séances d'Activité Physique Adaptée et 2 marches zéro déchet d'1h
Tous les mercredis à 11h à partir du 19/03

5 ateliers de nutrition de 2h

Contact

Si vous avez plus de 60 ans n'hésitez pas à vous inscrire auprès de **Mme BARBIER** (CCAS de Gières) : 06 14 81 23 01

Inscription obligatoire, places limitées

www.sielbleu.org

