



## SIEL BLEU

### FAIRE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE TOUT EN SE DISTRAYANT

Séances d'Activité Physique Adaptée en Collectif

60 ans et plus

- ▶ Renforcement Musculaire
- ▶ Cardiovasculaire
- ▶ Coordination
- ▶ Mémoire
- ▶ Equilibre
- ▶ Etirement

**Cycle de 25  
séances :  
25€ / personne**

Certificat médical nécessaire

Infos pratiques

**LUNDIS de 14H30 à 15H30  
A partir du 14/04/2025**

Bersac-sur-Rivalier  
Salle du Foyer

Activités Physiques Adaptées,  
Nutrition, Formations

- En individuel
- En collectif
- En entreprise

Il existe une solution Siel Bleu pour vous !

Votre contact

**PUYBOUFAT CHALIER Delphine**

Responsable départemental de la Haute-Vienne (87)

07 61 86 65 97

[delphine.chalier@sielbleu.org](mailto:delphine.chalier@sielbleu.org)

**ARISTIDE AXELE**

Responsable départemental adjointe de la Haute-Vienne (87)

[axele.aristide@sielbleu.org](mailto:axele.aristide@sielbleu.org)