



## Gym Prévention Santé

### Activité Physique Adaptée

La **Gym Prévention Santé** s'adresse à tous ceux qui ont besoin d'une gymnastique qui puisse s'adapter à leur rythme. Elle ne comporte pas d'exercices violents, trop difficiles ou trop rapides. On y exerce la fonctionnalité des muscles et des articulations, et la capacité à se mouvoir aisément. De plus, se réunir provoque d'excellentes opportunités pour créer des liens sociaux.

#### Objectifs :

- ▶ Maintenir et développer la fonctionnalité articulaire et musculaire
- ▶ Repousser le seuil de fatigue global
- ▶ Sensibiliser à l'entretien du capital-santé
- ▶ Prévention des chutes et équilibre

#### Lieu

Beaurepaire  
Maison des Associations

#### Jour et horaire

Lundi à 14h00

#### Infos pratiques

- 1 heure de séance hebdomadaire
- Pratique ludique et échanges bienveillants
- Une petite participation sera demandée

#### Renseignements et inscriptions

Nicolas Guette  
Responsable adjoint Siel Bleu 85  
06.63.58.98.27  
nicolas.guette@sielbleu.org



Donnons le sourire à votre santé !  
[www.sielbleu.org](http://www.sielbleu.org)

Partenaire :

Mairie de Beaurepaire

