



## Activité Physique Adaptée et Santé

« Retrouver confiance en son corps »

« Se découvrir à travers une nouvelle activité »

Une éducatrice sportive SIEL BLEU, chargée de prévention, spécialisée en Activité Physique Adaptée est à votre disposition pour vous proposer un programme d'exercices physiques adaptés à vos besoins et vos capacités :

Toutes les semaines,  
1h par semaine,  
Du 10 Janvier 2025 au 04 Avril 2025  
Gratuit

Infos pratiques et inscriptions

À partir du vendredi 10 janvier 2025  
de 11h à 12h

Salle multi-activités, 14 Rue du Centre de Loisirs, 17120 Meursac

### POUR QUI ?

Ce programme est destiné aux personnes souffrant de maladies chroniques, diabète, obésité, maladies cardio vasculaires, autres, et souhaitant renouer avec le mouvement en toute sécurité.

### Renseignements et Pré inscriptions

**Manon Guérin**

Educatrice sportive en activité physique adaptée

Tel : **07 60 94 01 11**

E-mail : [manon.guerin@sielbleu.org](mailto:manon.guerin@sielbleu.org)

