



Atelier découverte des Activités Physiques Adaptées et Nutrition



L'association Siel Bleu vous propose :

- 28 séances d'1h d'activités physiques découvertes
Marche, gymnastique d'entretien, relaxation, équilibre, coordination ...
- 3 séances de 2h autour de la nutrition
- 1 olympiade intercommunale organisée

Pourquoi ?

Favoriser le bien être
Améliorer la qualité de vie
Améliorer les facteurs socio-affectifs :
image de soi, confiance en soi
Créer du lien social et des échanges

Quand/Où ?

Tous les mercredis de 15h30 à 16h30 à partir
du 17/07/2024 à la Résidence Bouvier (Salle
Bouvier)
143, Rue Charles Viard
74700 SALLANCHES

Renseignements et inscriptions auprès du CCAS de
Sallanches
04 50 91 27 30 ou par mail ccas@sallanches.fr

En partenariat



Action entièrement offerte *

(*financé à 100% par la Conférence des financeurs de la Haute Savoie)