Seniors

Gym prévention santé

Avec l'avancée en âge, les muscles s'affaiblissent et les articulations se détériorent. Il existe pourtant des solutions pour retarder et même prévenir ce processus.
L'association Siel bleu en partenariat avec l'espace Saint-Nicolas à Thionville et le foyer communal d'Oeutrange vous propose une conférence d'une heure sur ce sujet suivi de douze séances d'une heure et demie d'activités entièrement **financées par la CARSAT**.

Objectifs

- Développer la fonctionnalité articulaire et musculaire
- Améliorer l'équilibre
- Repousser le seuil de fatigue global
- Sensibiliser à l'entretien du capital santé

Activités

- Marche
- Renforcement musculaire
- Equilibre
- Sports collectifs adaptés

Conférence sur « les bienfaits de l'activité physique adaptée »

Mardi 10 Septembre de 10h30 à 11h30

Foyer communal d'Oeutrange

13 place saint Luc, Thionville

Séances pratiques le jeudi de 10h30 à 12h, à partir du 19 Septembre 2024.

Renseignements et inscriptions

Espace Saint Nicolas
5 Rue Saint-Nicolas
57100 THIONVILLE
TEL : 03.82.53.23.72
Mail : ccas.seniors@mairie-thionville.fr

Association Siel Bleu

La santé par l'activité physique adaptée !
www.sielbleu.org

Partenaires

CCAS THIONVILLE — Thionville — Carsat Retraite & Santé au travail Alsace-Moselle — Label VIE

Association Siel Bleu, BP 14104, 67038 Strasbourg Cedex • Photos : SB - Ne pas jeter sur la voie publique