

# PLUMELIN

## Association Siel Bleu

**Sport :** Activité physique adaptée, (pour personnes fragilisées, âgées ou en situation de handicap)

**Public :** Adultes (plus de 60 ans)

**Contact :** Mme Toumelin Catherine  
Tél : 07 62 77 12 42  
Messagerie : [catherine.toumelin@sielbleu.org](mailto:catherine.toumelin@sielbleu.org)

**Horaires et jour(s) d'entraînement :**

Catégorie d'Age	Jour(s) et Heures d'entraînement (Début/fin)
Adultes plus de 60 ans	Mardi : 9h15 / 10h15

**Lieu de pratique :** Médiathèque de Plumelec

**Tarifs :** 60€ / trimestre + 18€ d'adhésion

**Commentaires :**

L'association Siel Bleu est une association qui, depuis 1997, promeut l'Activité Physique Adaptée (APA) comme outil de prévention de la santé. Elle s'adresse aux personnes fragilisées, âgées ou en situation de handicap, sous la forme de cours collectifs ou individuels, en structures médicalisées ou non. La pratique d'une activité physique est primordiale pour les personnes en perte d'autonomie. Lorsqu'elle est adaptée aux capacités des personnes, elle a des bénéfices sur la santé physique et/ou mentale, sur les liens sociaux, et sur certaines pathologies. Elle est d'autant plus bénéfique lorsqu'elle est pratiquée régulièrement.

*Possibilité d'une séance d'essai gratuite. Séances qui se déroulent dans la bonne humeur et qui sont adaptées, le plus possible, aux capacités des participants.*