

Cours collectifs d'activité physique adaptée par :

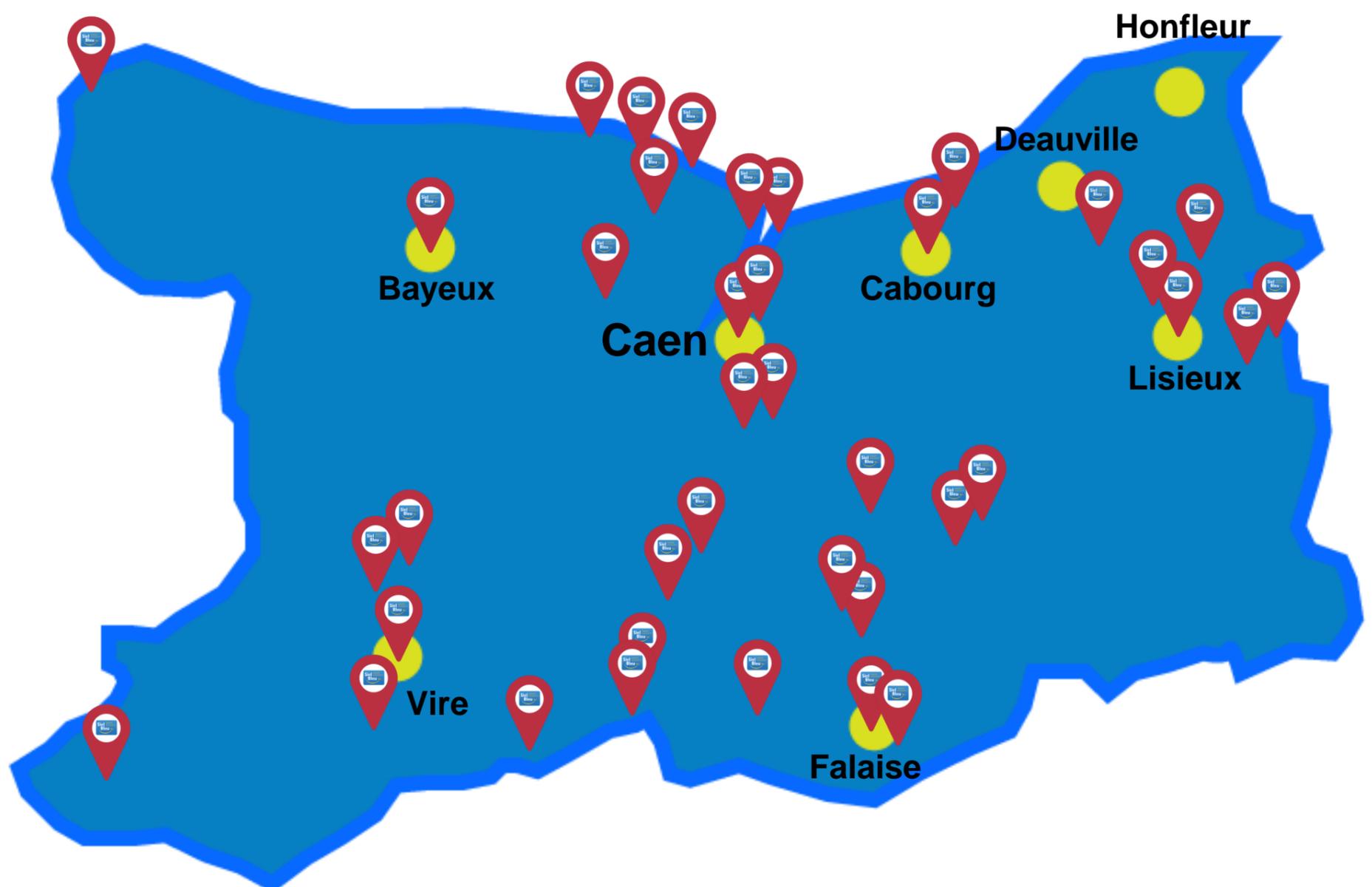


www.sielbleu.org

Le Groupe Associatif Siel Bleu vous accompagne dans la pratique d'une **activité physique adaptée** à **vos besoins** et à **vos capacités** dans un programme convivial, et dans le but de rendre la vie quotidienne plus facile !



CALVADOS



Contact

Typhaine Goraguer
Resp. Départementale Siel Bleu 14
07.63.87.73.55 / typhaine.goraguer@sielbleu.org

Cours collectifs d'activité physique adaptée par :



Le Groupe Associatif Siel Bleu vous accompagne dans la pratique d'une **activité physique adaptée** à vos **besoins** et à vos **capacités** dans un programme convivial, et dans le but de rendre la vie quotidienne plus facile !



www.sielbleu.org

Contact : Typhaine Goragner Resp. Départementale Siel Bleu 14

07.63.87.73.55

Nom du cours	Lieu	Jour	Horaire	Détails du cours
Gym senior	Résidence domitys 4 chemin st Julien Bayeux	Mardi	14h30-15h30 15h30-16h30	Pour les seniors, à voir avec la résidence pour les tarifs
Aquagym	Résidence domitys 4 chemin st Julien Bayeux	Jeudi Vendredi	10h00-12h00 10h40-12h00	Pour les seniors, à voir avec la résidence pour les tarifs
Prévention des chutes	Résidence domitys 4 chemin st Julien Bayeux	Vendredi	16h30-18h30	Pour les seniors, à voir avec la résidence pour les tarifs
Prévention des chutes	Résidence st floxel 52 avenue Georges clémenceau Bayeux	Jeudi	09h30-10h30	Pour les seniors, en fonction du nombre d'inscrits dans la résidence
Gym mémoire et motricité	Résidence st floxel 52 avenue Georges clémenceau Bayeux	Jeudi	14h00-15h00	Pour les seniors, en fonction du nombre d'inscrits dans la résidence
Prévention des chutes	Résidence clemenceau 18 avenue Georges clémenceau Bayeux	Mardi	09h30-10h30	Pour les seniors, en fonction du nombre d'inscrits dans la résidence
Gym mémoire et motricité	Résidence clemenceau 18 avenue Georges clémenceau Bayeux	mardi	14h00-15h00	Pour les seniors, en fonction du nombre d'inscrits dans la résidence
Gym prévention santé	Salle derrière la bibliothèque Le Beny Bocage	Lundi	17h00-18h00	En cours d'ouverture pour 2022
Gym prévention santé	Salle gymnase intercommunal Rue des sports Blangy le château	Mardi	09h30-10h30	Pour les seniors dynamiques Club qui gère les paiements
Gym prévention santé	Salle le studio Breteville l'Orgueilleuse	Mardi	09h30-10h30	Pour les seniors
Gym prévention santé	Résidence les loggias Avenue de la divette Cabourg	Vendredi	10h00-11h00	Pour les seniors
Gym mémoire et motricité	Résidence domitys Avenue des tulipes Cabourg	Lundi	16h45-17h45	Pour les seniors, à voir avec la résidence pour les tarifs

Cours collectifs d'activité physique adaptée par :



Le Groupe Associatif Siel Bleu vous accompagne dans la pratique d'une **activité physique adaptée** à vos **besoins** et à vos **capacités** dans un programme convivial, et dans le but de rendre la vie quotidienne plus facile !



www.sielbleu.org

Contact :

Typhaine Goraguer Resp. Départementale Siel Bleu 14

07.63.87.73.55

Nom du cours	Lieu	Jour	Horaire	Détails du cours
Prévention des chutes	Résidence domitys Avenue des tulipes Cabourg	Mercredi	10h00-11h00 11h00-12h00	Pour les seniors, à voir avec la résidence pour les tarifs
Gym senior	Résidence domitys Avenue des tulipes Cabourg	Vendredi	10h00-11h00	Pour les seniors, à voir avec la résidence pour les tarifs
Gym senior	Résidence la haie vigné 29 Rue damozanne Caen	Mercredi	10h15-11h15	Pour les seniors tous les 15 jours
Gym senior	Résidence folie couvrechef 18 allée du bosphore Caen	Mardi	14h30-15h30	Pour les seniors tous les 15 jours
Gym senior	Résidence la guerinière 10 place de la justice Caen	vendredi	15h00-16h00	Pour les seniors tous les 15 jours
Gym senior	Résidence du chemin vert 2 allée du rossignol Caen	vendredi	10h30-11h30	Pour les seniors tous les 15 jours
Gym senior	Résidence grace de dieu 1 rue du cardinal lavigerie Caen	vendredi	16h30-17h30	Pour les seniors tous les 15 jours
Gym senior	Résidence domitys 30 rue du docteur Tillaux Caen	Lundi	09h30-10h30 10h30-11h30	Pour les seniors, à voir avec la résidence pour les tarifs
Aquagym	Résidence domitys 30 rue du docteur Tillaux Caen	Mercredi	09h30-10h15 10h15-11h00	Pour les seniors, à voir avec la résidence pour les tarifs
Gym mémoire et motricité	Résidence domitys 30 rue du docteur Tillaux Caen	Jeudi	14h15-15h15 15h15-16h15	Pour les seniors, à voir avec la résidence pour les tarifs
Prévention des chutes	Résidence domitys 30 rue du docteur Tillaux Caen	Vendredi	14h45-15h45 15h45-16h45	Pour les seniors, à voir avec la résidence pour les tarifs
Gym prévention santé	Salle maison des quartiers 18 avenue des chevaliers Caen	Lundi	14h00-15h00	Pour les seniors

Cours collectifs d'activité physique adaptée par :



Le Groupe Associatif Siel Bleu vous accompagne dans la pratique d'une **activité physique adaptée** à vos **besoins** et à vos **capacités** dans un programme convivial, et dans le but de rendre la vie quotidienne plus facile !



www.sielbleu.org

Contact :

Typhaine Goraguer Resp. Départementale Siel Bleu 14

07.63.87.73.55

Nom du cours	Lieu	Jour	Horaire	Détails du cours
Gym prévention santé	Salle maison des quartiers 18 avenue des chevaliers Caen	Jeudi	14h00-15h00	Pour les seniors
Gym prévention santé	Salle des fêtes Carville	Mercredi	17h15-18h15	Pour les seniors
Gym prévention santé	Salle des fêtes Clecy	Lundi	13h45-14h45 14h45-15h45	Pour les seniors Club qui gère les paiements
Gym prévention santé	Salle des fêtes Rue du bas de condé Condé sur Ifs	Mardi	09h15-10h15	Pour les seniors
Gym tonique	Salle des fêtes Rue du bas de condé Condé sur Ifs	Jeudi	19h30-20h30	Pour tous les adultes
Prévention des chutes	Résidence Roses de France 21 Rue pierre villey Courseulles sur mer	Lundi	16h15-17h15	Pour les seniors de la même commune
Gym mémoire et motricité	Résidence Roses de France 21 Rue pierre villey Courseulles sur mer	Vendredi	15h45-16h45	Pour les seniors de la même commune
Prévention des chutes	Résidence Domitys 50 rue du 8 mai Courseulles sur mer	Lundi	14h00-15h00 15h00-16h00	Pour les seniors, à voir avec la résidence pour les tarifs
Gym senior	Résidence Domitys 50 rue du 8 mai Courseulles sur mer	Jeudi	09h00-10h00 10h00-11h00	Pour les seniors, à voir avec la résidence pour les tarifs
Gym mémoire et motricité	Résidence Domitys 50 rue du 8 mai Courseulles sur mer	Vendredi	14h30-15h30	Pour les seniors, à voir avec la résidence pour les tarifs
Gym prévention santé	Salle des fêtes Le bourg Courtonne la Meurdrac	Vendredi	14h00-15h00	Pour les seniors
Gym prévention santé	Salle des fêtes 1 place de majeure barras Croisilles	Mercredi	09h30-10h30	Pour les seniors Club qui gère les paiements

Cours collectifs d'activité physique adaptée par :



Le Groupe Associatif Siel Bleu vous accompagne dans la pratique d'une **activité physique adaptée** à vos **besoins** et à vos **capacités** dans un programme convivial, et dans le but de rendre la vie quotidienne plus facile !



www.sielbleu.org

Contact :

Typhaine Goraguer Resp. Départementale Siel Bleu 14

07.63.87.73.55

Nom du cours	Lieu	Jour	Horaire	Détails du cours
Prévention des chutes	Résidence domitys Rue jean isabelle Dives sur mer	Mardi	10h30-11h30	Pour les seniors, à voir avec la résidence pour les tarifs
Gym mémoire et motricité	Résidence domitys Rue jean isabelle Dives sur mer	Mercredi	10h30-11h30	Pour les seniors, à voir avec la résidence pour les tarifs
Gym tonique	Salle des fêtes Le bourg Ernes	Mardi	20h15-21h15	Pour tous les adultes Club qui gère les paiements
Gym prévention santé	Salle des fêtes 11 rue de la mairie Etouvy	Jeudi	11h00-12h00	Pour les seniors
Gym prévention santé	Salle de sport Rue des champs st georges Falaise	Jeudi	17h30-18h30	Pour les seniors Club qui gère les paiements
Gym prévention santé	Salle polyvalente Rue des écoles Fontenay le Marmion	Mercredi	11h00-12h00	Pour les seniors
Gym prévention santé	Salle Montmorency Rue Abbé Lucas Hérouville St Clair	Jeudi	09h30-10h30	Pour les seniors, basé sur l'équilibre
Gym prévention santé	Salle animation pôle jeunesse 1035 quartier des belles portes Hérouville St Clair	Lundi	14h00-15h00	Pour les seniors
So activ	Salle Place de la gare Houlgate	Vendredi	11h15-12h15	Pour les personnes en situation d'obésité et/ou diabète
Gym tonique	Salle des fêtes La Hoguette	Lundi	20h30-21h30	Pour tous les adultes Club qui gère les paiements
Gym prévention santé	Salle Gabart Rue Thiers Isigny sur mer	Mardi	09h45-10h45	Pour les seniors

Cours collectifs d'activité physique adaptée par :



Le Groupe Associatif Siel Bleu vous accompagne dans la pratique d'une **activité physique adaptée** à **vos besoins** et à **vos capacités** dans un programme convivial, et dans le but de rendre la vie quotidienne plus facile !



www.sielbleu.org

Contact :

Typhaine Goraguer Resp. Départementale Siel Bleu 14

07.63.87.73.55

Nom du cours	Lieu	Jour	Horaire	Détails du cours
Gym prévention santé	Résidence oboe 21 chemin de rocques Lisieux	Vendredi	10h45-11h45	Pour les seniors
Gym prévention santé	Salle brummel Rue brummel Luc sur mer	Mardi	14h15-15h15	Pour les seniors
Gym prévention santé	Salle des fêtes Marolles	Vendredi	09h30-10h30	Pour les seniors
Gym prévention santé	Salle des fêtes May sur Orne	Jeudi	10h00-11h00	Pour les seniors
Gym prévention santé	Salle polyvalente Route de Cabourg Merville Franceville	Mardi	09h30-10h30	Pour les seniors Club qui gère les paiements
Gym prévention santé	Salle des associations 17 rue marcel lemerey Mézidon Canon	Mercredi	09h15-10h15	Pour les seniors
Gym prévention santé	Salle des fêtes Montchamp	Lundi	10h30-11h30	Pour les seniors CCAS qui finance
Gym tonique	Salle des fêtes Rue paul jamé Morteaux coulboeuf	Mardi	18h45-19h45	Pour tous les adultes Club qui gère les paiements
Gym prévention santé	Salle des fêtes Ouilly le Tesson	Mercredi	09h00-10h00	Pour les seniors

Cours collectifs d'activité physique adaptée par :



Le Groupe Associatif Siel Bleu vous accompagne dans la pratique d'une **activité physique adaptée** à vos **besoins** et à vos **capacités** dans un programme convivial, et dans le but de rendre la vie quotidienne plus facile !



www.sielbleu.org

Contact : Typhaine Goraguer Resp. Départementale Siel Bleu 14 07.63.87.73.55

Nom du cours	Lieu	Jour	Horaire	Détails du cours
Gym tonique	Salle des fêtes Ouilly le Vicomte	Jeudi	18h30-19h30	Pour tous les adultes Club qui gère les paiements
Gym prévention santé	Salle des fêtes Ouilly le Vicomte	Mercredi	11h00-12h00	Pour les seniors Club qui gère les paiements
Gym senior	Résidence jardins d'arcadie 93 avenue de la mer Ouistreham	Mardi	15h45-16h45	Pour les seniors, à voir avec la résidence pour les tarifs
Gym prévention santé	Salle 18 rue thouret Pont-L'évêque	Mercredi	11h15-12h15	Pour les seniors
Gym tonique	Dojo Derrière la mairie Potigny	Lundi et jeudi	19h00-20h00 19h15-20h15	Pour tous les adultes MJC qui gère les paiements
Gym prévention santé	Dojo Derrière la mairie Potigny	Vendredi	16h00-17h00	Pour les seniors
Gym prévention santé	Salle des fêtes St Denis de Méré	Lundi	16h00-17h00	Pour les seniors Club qui gère les paiements
Gym prévention santé	Salle des fêtes St Germain de Tallevende	Jeudi	15h00-16h00	Pour les seniors
Gym prévention santé	Salle des fêtes 9 rue de la libération St Germain Langot	Mardi	10h45-11h45	Pour les seniors Club qui gère les paiements
Gym prévention santé	Salle de l'école 20 rue général leclerc St Pierre en Auge	Vendredi	10h00-11h00	Pour les seniors Club qui gère les paiements
Gym prévention santé	Salle point info St Sever	Mercredi	09h45-10h45	Pour les seniors
Gym prévention santé	Salle des fêtes Grande rue Thaon	Mardi	11h00-12h00	Pour les seniors CCAS qui s'occupe des paiements

Cours collectifs d'activité physique adaptée par :



Le Groupe Associatif Siel Bleu vous accompagne dans la pratique d'une **activité physique adaptée** à **vos besoins** et à **vos capacités** dans un programme convivial, et dans le but de rendre la vie quotidienne plus facile !



www.sielbleu.org

Contact : Typhaine Goraguer Resp. Départementale Siel Bleu 14 07.63.87.73.55

Nom du cours	Lieu	Jour	Horaire	Détails du cours
Gym prévention santé	Salle des pompes 4 rue paul hérault Thury harcourt	Mardi	14h00-15h00	Pour les seniors
Gym prévention santé	Salle des fêtes Vassy	Lundi	09h00-10h00	Pour les seniors CCAS qui finance
Gym prévention santé	Salle st exupéry Office du tourisme Ver sur mer	Mercredi	11h00-12h00	Pour les seniors
Gym prévention santé	Salle des fêtes Viessoix	Jeudi	09h30-10h30	Pour les seniors CCAS qui finance
Gym prévention santé et So activ	Salle polinière 4 rue emile desvaux Vire	Mercredi	16h45-17h45	Pour les seniors et personnes en situation de diabète et/ou obésité

Cours collectifs d'activité physique adaptée par :

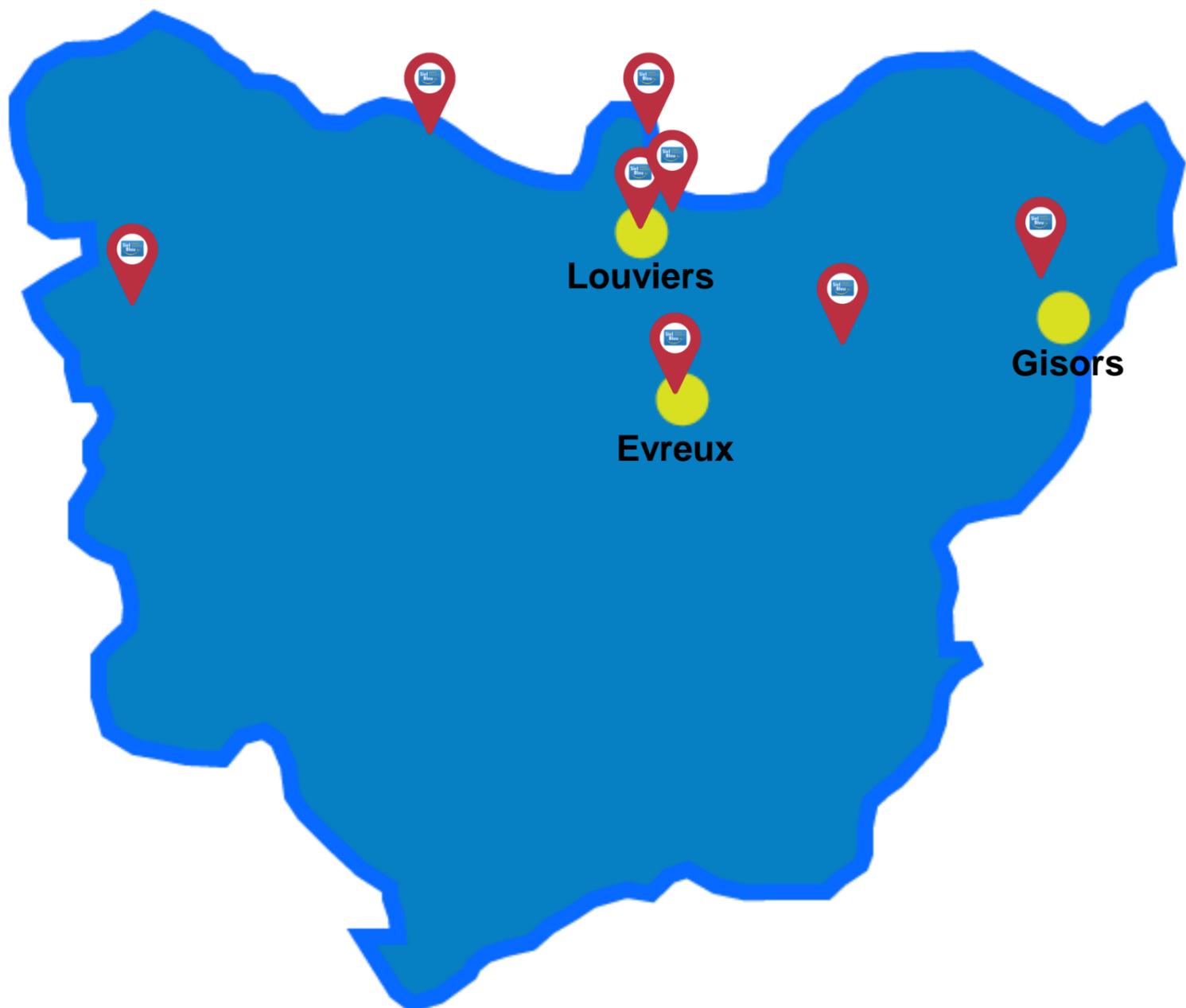


www.sielbleu.org

Le Groupe Associatif Siel Bleu vous accompagne dans la pratique d'une **activité physique adaptée** à **vos besoins** et à **vos capacités** dans un programme convivial, et dans le but de rendre la vie quotidienne plus facile !



EURE



Contact

Emmanuel N'Gos
Resp. Départemental Siel Bleu 27
06.46.69.67.63 / typhaine.goraguer@sielbleu.org

Cours collectifs d'activité physique adaptée par :



Le Groupe Associatif Siel Bleu vous accompagne dans la pratique d'une **activité physique adaptée** à vos **besoins** et à vos **capacités** dans un programme convivial, et dans le but de rendre la vie quotidienne plus facile !



www.sielbleu.org

Contact :

Emmanuel N'Gos Resp. Départemental Siel Bleu 27

06.46.69.67.63

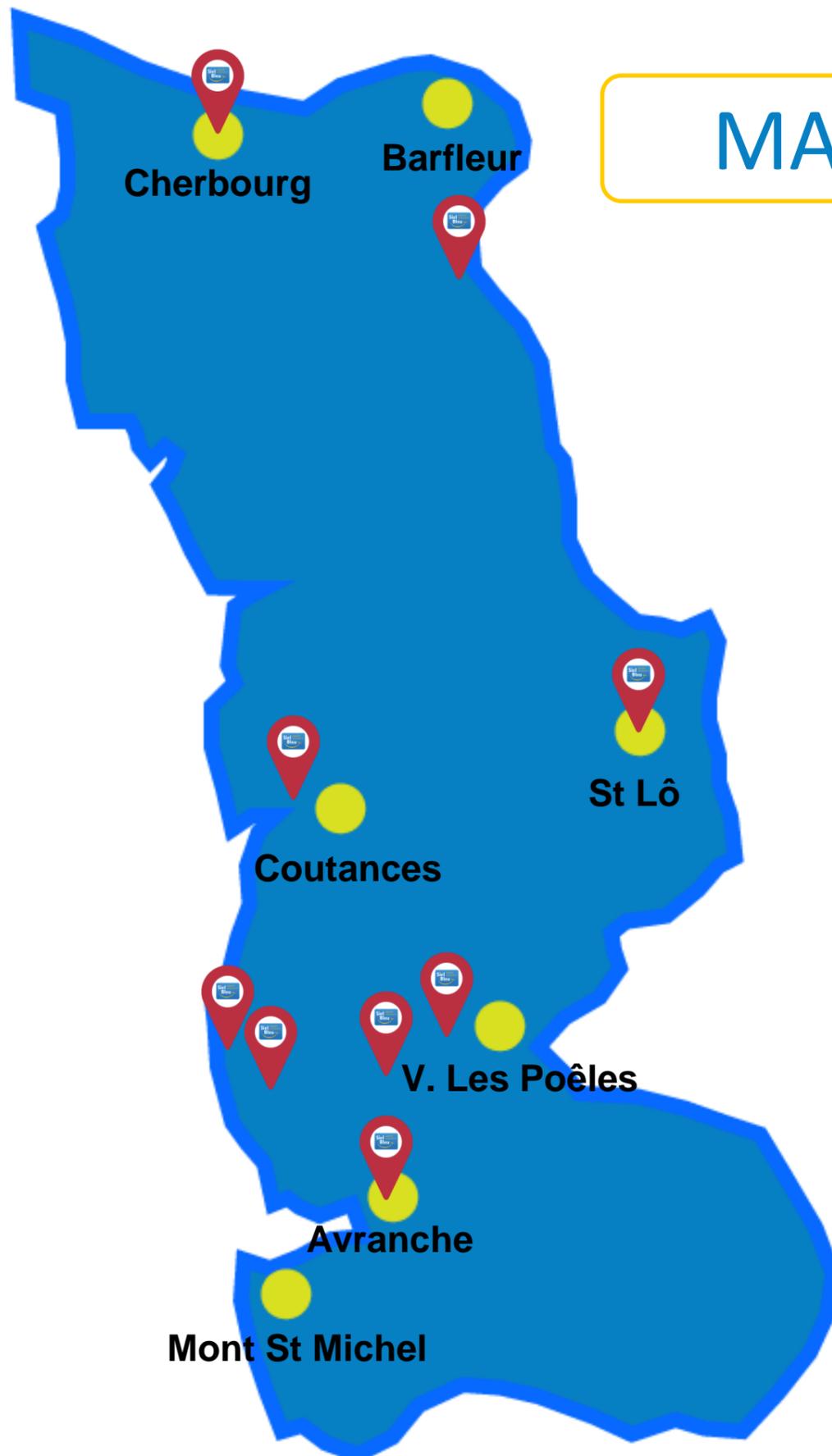
Nom du cours	Lieu	Jour	Horaire	Détails du cours
Les Petits Près	Résidence Les Petits Près Rue Guynemer Les Andelys	Lundi	9h à 10h	Gym sur chaise
Madeleine	Résidence Madeleine Rue de la Forêt Evreux	Lundi	10h à 11h	Gym sur chaise
Maillot	Résidence Maillot Rue Maillot Evreux	Mardi	16h à 17h	Gym sur chaise
Lieurey	Marpa de l'Aubertine Lotissement de l'Aubertine Lieurey	Vendredi	15h30 à 16h30	Gym sur chaise
Louviers	Résidence du Parc Rue Massacre Louviers	Mardi	14h à 15h	Gym douce
Les Pins	Résidence Les Pins Rue Roger Bonnet Pont de l'Arche	Mardi	9h30 à 10h30	Gym sur chaise
Saint Denis le Ferment	Saint Denis le Ferment	Mardi	14h à 15h	Gym douce
Saint Ouen du Tilleul	Résidence Saint Jacques Rue de l'étoile Saint Ouen du Tilleul	Lundi	16h à 17h	Gym douce
Les Espages	Résidence Espages Allée des Sages Val de Reuil	Mardi	11h15 à 12h15	Gym sur chaise
Les Espages	Résidence Espages Allée des Sages Val de Reuil	Jeudi	09h30 à 10h15	Gym sur chaise

Cours collectifs d'activité physique adaptée par :



www.sielbleu.org

Le Groupe Associatif Siel Bleu vous accompagne dans la pratique d'une **activité physique adaptée** à **vos besoins** et à **vos capacités** dans un programme convivial, et dans le but de rendre la vie quotidienne plus facile !



MANCHE

Contact

Jérémie Brunet

Resp. Départemental Siel Bleu 50

07.61.65.63.28 / jeremie.brunet@sielbleu.org

Cours collectifs d'activité physique adaptée par :



Le Groupe Associatif Siel Bleu vous accompagne dans la pratique d'une **activité physique adaptée** à vos **besoins** et à vos **capacités** dans un programme convivial, et dans le but de rendre la vie quotidienne plus facile !



www.sielbleu.org

Contact : Jérémie Brunet Resp. Départemental Siel Bleu 50 07.61.65.63.28

Nom du cours	Lieu	Jour	Horaire	Détails du cours
Centre l'Esc-Halles : Equilibre en Bleu	Salle de la résidence Saint Gervais rue Saint Gervais Avranches	Vendredi	9h30 à 10h30	(inscription directement au centre l'Esc-Halles) Cours d'équilibre destiné aux personnes souhaitant entretenir ou améliorer son équilibre. Intensité modérée (renforcement musculaire, équilibre et cardio)
Equilibre en Bleu	Salle polyvalente (derrière la mairie) Champrepus	Mercredi	13h45 à 14h45	Cours d'équilibre destiné aux personnes souhaitant entretenir ou améliorer son équilibre. Intensité modérée (renforcement musculaire, équilibre et cardio)
Ligue contre le cancer : Gym	Centre olympique de gouges Cherbourg	Mardi	11h à 12h	Cours à destination des personnes ayant ou ayant eu un cancer. Gym douce (renforcement musculaire assis, équilibre, souplesse et cardio léger)
CFLG : Gym	Salle des fêtes de Gratot Gratot	Mardi	9h15 à 10h15	(Inscription via le CFLG directement) cours d'activité physique adapté destiné à toute personnes rythmé modéré a soutenu
Equilibre en Bleu	Salle du prieuré, 4 A rue du prieuré La Haye Pesnel	Mercredi	9h30 à 10h30 et 10h30 à 11h30	Cours d'équilibre destiné aux personnes souhaitant entretenir ou améliorer son équilibre. Intensité modérée (renforcement musculaire, équilibre et cardio)
Gym prévention santé	Salle des moulins Morsalines	Mardi	9h à 10h	Cours à destination des seniors. Entretien des capacités physiques et de l'équilibre. Intensité modérée.
Equilibre en Bleu	salle collée à la mairie Saint Jean des Champs	Mercredi	9h15 à 10h15	Inscription via la mairie ou le SAG du pays hayland. Cours d'équilibre destiné au personne ayant souhaitant entretenir ou améliorer son équilibre
Gym prévention santé	salle polyvalente du CH Mémorial de St Lo Saint Lô	Mardi	14h00 à 15h00	Cours pour toutes personnes ayant une fragilité et/ou touchées par une maladie chronique. Efforts à intensité modérée (renforcement musculaire, articulaire, souplesse et cardio)
Aquagym	Bassin du SSR du CH mémorial de St Lo Saint Lô	Mercredi	18h15 à 19h15	Cours de d'aquagym adaptées pour les seniors et les personnes touchées par une maladie chronique Rythme modéré.
Aquagym	Bassin du SSR du CH mémorial de St Lo Saint Lô	Jeudi	17h00 à 18h00	Cours de d'aquagym adaptées pour les seniors et les personnes touchées par une maladie chronique Rythme modéré.

Cours collectifs d'activité physique adaptée par :



Le Groupe Associatif Siel Bleu vous accompagne dans la pratique d'une **activité physique adaptée** à vos **besoins** et à vos **capacités** dans un programme convivial, et dans le but de rendre la vie quotidienne plus facile !



www.sielbleu.org

Contact : Jérémie Brunet Resp. Départemental Siel Bleu 50 07.61.65.63.28

Nom du cours	Lieu	Jour	Horaire	Détails du cours
Gym prévention santé	maison de la vie associative de St Lo rue des Charmilles Saint Lô	Vendredi	9h30 à 10h30	Cours d'activité physique adaptée pour les seniors et les personnes touchées par une maladie chronique Rythme modéré
Equilibre en Bleu	salle polyvalente de Gourfaleur (à côté du stade de foot) Saint Lô	Vendredi	11h00 à 12h00	cours d'équilibre destiné au personne ayant souhaitant entretenir ou améliorer son équilibre
ALO : Gym	salle polyvalente du CH Mémorial de St Lo Saint Lô	Mardi	18h45 à 19h45	(Inscription directement avec ALO) cours de gym destiné au personne ayant un surpoids
ALO : Aquagym	Bassin du SSR du CH mémorial de St Lo Saint Lô	Mercredi	19h15 à 20h15	(Inscription directement avec ALO) cours d'aquagym destiné au personne ayant un surpoids
Ligue contre le cancer : Aquagym	Bassin du SSR du CH mémorial de St Lo Saint Lô	Lundi	17h à 18h	cours d'aquagym destiné au personne ayant un ou eux un cancer rythme modéré
Ligue contre le cancer : Gym	salle polyvalente du CH Mémorial de St Lo Saint Lô	Mercredi	17h à 18h	cours d'activité physique adaptée destiné au personne ayant un ou eux un cancer rythme modéré
Kairon Amitié : Gym santé	Salle de danse Saint Pair Danse Studio : 269 rue Jersey Saint Pair sur Mer	Mardi	10h 45 à 11h45	Adhésion à Kairon amitiés directement. Echauffement articulaire et musculaire dynamique, travail du cardio, renforcement musculaire et articulaire (au sol sur tapis et debout), étirements et assouplissements. Efforts modérés à intenses.

Cours collectifs d'activité physique adaptée par :

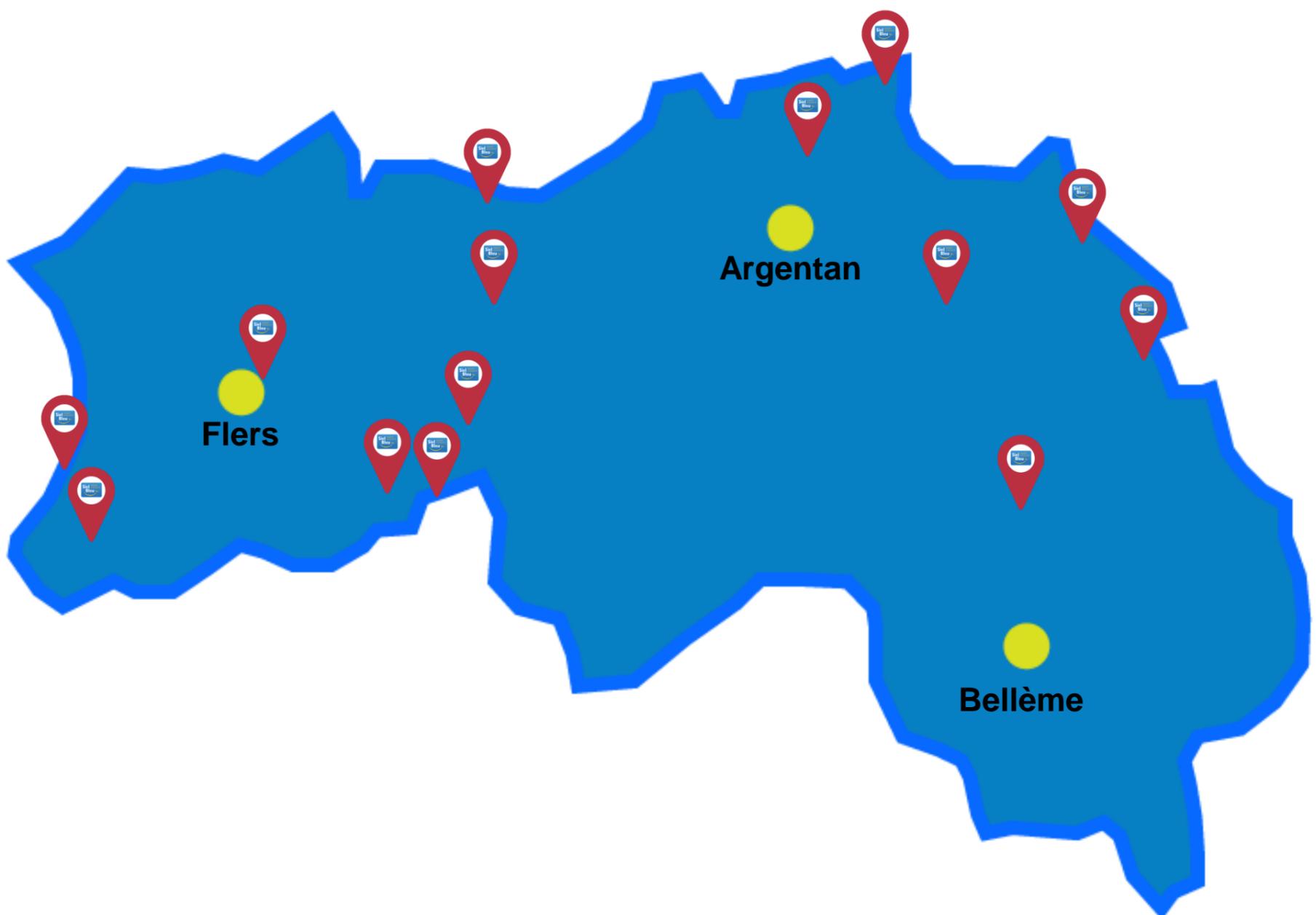


www.sielbleu.org

Le Groupe Associatif Siel Bleu vous accompagne dans la pratique d'une **activité physique adaptée** à **vos besoins** et à **vos capacités** dans un programme convivial, et dans le but de rendre la vie quotidienne plus facile !



ORNE



Contact

Julien Le Guen
Resp. Départemental Siel Bleu 61
06.69.37.44.73 / julien.leguen@sielbleu.org

Cours collectifs d'activité physique adaptée par :



Le Groupe Associatif Siel Bleu vous accompagne dans la pratique d'une **activité physique adaptée** à vos **besoins** et à vos **capacités** dans un programme convivial, et dans le but de rendre la vie quotidienne plus facile !



www.sielbleu.org

Contact :

Julien Le Guen Resp. Départemental Siel Bleu 61

06.69.37.44.73

Nom du cours	Lieu	Jour	Horaire	Détails du cours
Grp d'Aubusson	Salle municipale - Le Bourg Aubusson	Lundi	20h00-21h00	Renforcement Musculaire
Grp de Briouze	Salle municipale Rue de St Denis Briouze	Mardi	9h15-10h15	Exercice d'équilibre
Couterne TONIC	Rue de la gare Salle municipale Couterne	Mercredi	10h00-11h00 11h-12h00 20h00-21h00	Renforcement Musculaire Et gym douce
Juvigny gym	Rue de Bonvouloir Salle Omnisport Juvigny sous andaine	Mardi	20h00-21h00	Renforcement Musculaire
Grp Lonlay	Salle municipale Rue du Stade Lonlay l'Abbaye	Lundi	20h30-21h30	Renforcement Musculaire
Grp Le Merlerault	Salle de la mairie Le Merlerault	lundi	14h00-15h00	Exercices d'équilibre
Groupe des Monts d'Andaine	Salle d'activité du Groupe scolaire La Sauvagère Les Monts d'Andaine	Mercredi	20h15 à 21h15	Renforcement musculaire et Gymnastique douce
UFCV Mortagne	Rue Montcacune Mortagne au Perche	Jeudi toutes les 4 semaines	14h00-15h00	Renforcement Musculaire
Grp de Passais	Salle des asso, Rue de Bretagne Passais la Conception	jeudi	10h00-11h00	Exercice d'équilibre
Grp de Randonnai	La Beaujardière Randonnai	Lundi	9h30-10h30	Exercice d'équilibre
Amicale de Ségris	Salle Marcel Robine Segris Fontaine	Mercredi	20h15-21h15	Renforcement Musculaire
St martin d'Ecublei	Salle municipale - Le bourg St Martin d'Ecublei	Mardi	19h00-20h00	Renforcement Musculaire
Grp de Trun	Salle de la mairie Trun	Vendredi	17h00-18h00	Exercice d'équilibre
Grp Vimoutier	Residence Jeanne LA CROIX Rue pernelle Vimoutier	Lundi	9h30-10h30	Exercice d'équilibre

Cours collectifs d'activité physique adaptée par :

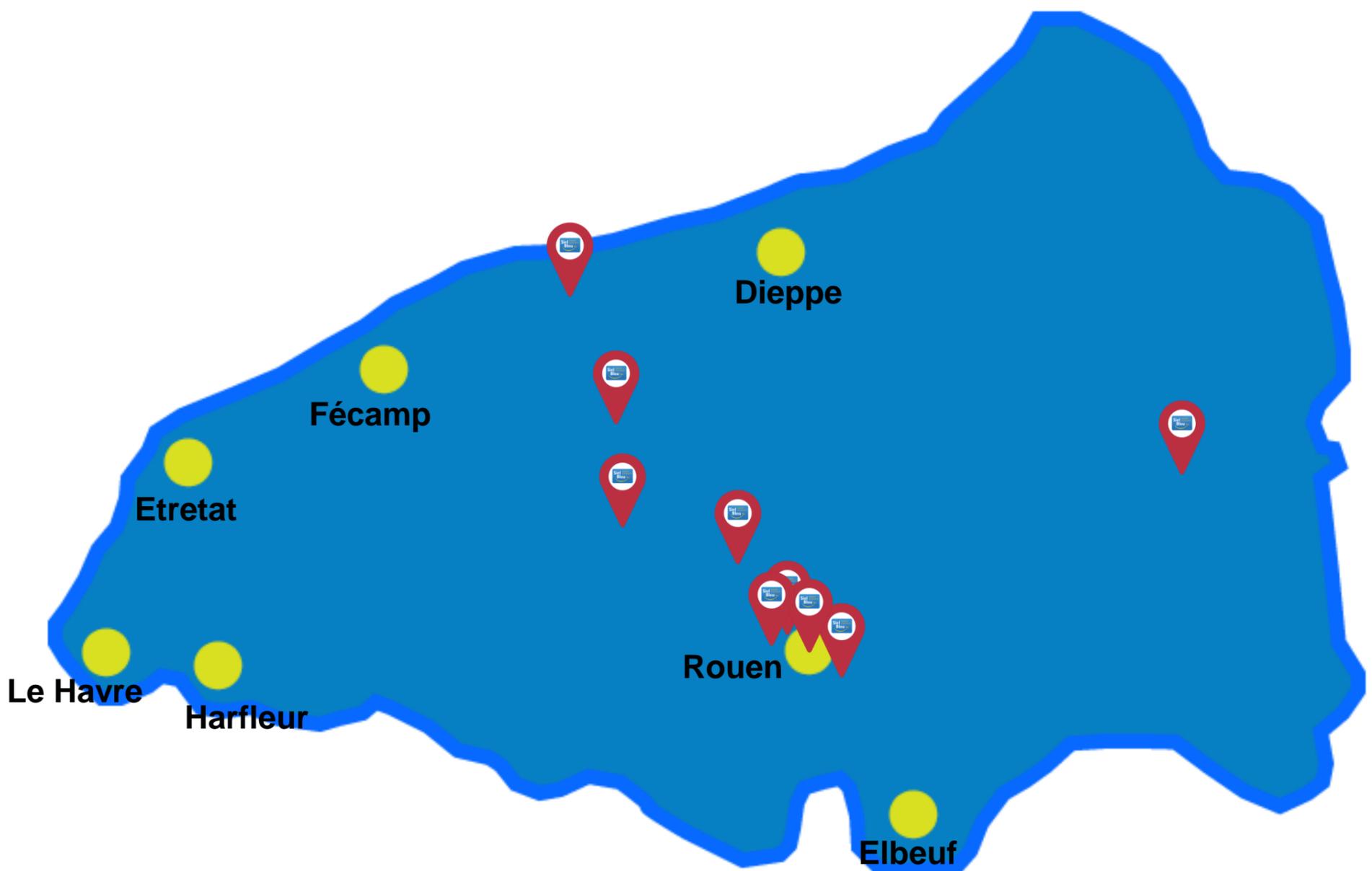


www.sielbleu.org

Le Groupe Associatif Siel Bleu vous accompagne dans la pratique d'une **activité physique adaptée** à **vos besoins** et à **vos capacités** dans un programme convivial, et dans le but de rendre la vie quotidienne plus facile !



SEINE-MARITIME



Contact

Adrien Le Priol
Resp. Départemental Siel Bleu 76
07.84.96.54.80 / adrien.lepriol@sielbleu.org

Cours collectifs d'activité physique adaptée par :



Le Groupe Associatif Siel Bleu vous accompagne dans la pratique d'une **activité physique adaptée** à vos **besoins** et à vos **capacités** dans un programme convivial, et dans le but de rendre la vie quotidienne plus facile !



www.sielbleu.org

Contact : Adrien Le Priol Resp. Départemental Siel Bleu 76 07.84.96.54.80

Nom du cours	Lieu	Jour	Horaire	Détails du cours
	Salle des fêtes Angiens	Mardi	9h30-10h30	Gym équilibre
	Gymnase Amfreville la Mivoie	Mercredi	10h30-11h30	Gym équilibre
	Résidence Jean Richepin Rue Jules Ferry Barentin	Lundi	9h30-10h30	Gym sur chaise
	Espace du loup Avenue Georges Bizet Canteleu	Mardi	14h-15h	Gym sur chaise
	Résidence les hortensias Rue Jules Ferry Déville-lès-Rouen	Lundi	9h30-10h30	Gym sur chaise
	Salle Omnisport rue Bad Nenndorf Doudeville	Mardi	11h-12h	Cours co avec passage au sol
Non repris	Résidence St Filleul Rue du Framboisier Rouen	Lundi	11h-12h	Cours en résidence autonomie
Non repris	Centre Renouance (St Sever) Avenue de Bretagne Rouen	Lundi	14h30-15h30	Gym équilibre
	Salle Rue de la petite chartreuse Rouen	Mercredi	15h30-16h30	Gym équilibre
Non repris	Maison des Aînés Rue des Arsins Rouen	Mardi	11h-12h	Gym sur chaise
Non repris	Résidence Bonvoisin Rue des Ursulines Rouen	Mercredi	15h30-16h30	Gym sur chaise
Non repris	Résidence Rose des Sables Place Beauvoisine Rouen	Vendredi	16h-17h	Gym sur chaise
	Résidence Pierre et Marie Curie Rue Pierre et Marie Curie Yvetot	Mardi	9h30-10h30	Cours co avec passage au sol
	Résidence Pierre et Marie Curie Rue Pierre et Marie Curie Yvetot	Jeudi	9h30-10h30	Gym équilibre