

Maladies Cardio Vasculaires et Diabète

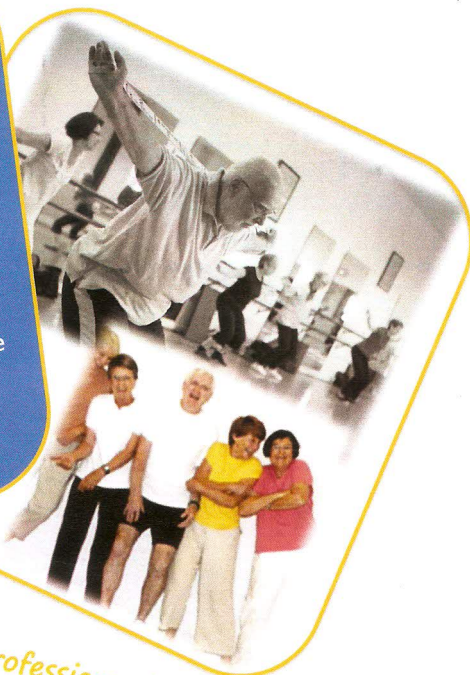
Programme d'Activité Physique Adaptée

*Un programme de remise en forme
doux, adapté, sécurisant et progressif*

Une vie en santé

20 séances d'1 heure hebdomadaire

- Adapter ses comportements pour un changement durable grâce à des conseils personnalisés
- Combattre les effets négatifs de sa pathologie
- Agir pour une meilleure qualité de vie
- Améliorer la confiance en soi et réduire l'anxiété
- Préserver les liens sociaux



*Programme accompagné par un professionnel qualifié
et spécialisé en activité physique adaptée*

ars
● Agence Régionale de Santé
Bretagne

Siel Bleu GROUPE ASSOCIATIF

Renseignements auprès de **Sophie LE GOUÉFF**, chargée de prévention Siel Bleu
au 06 58 11 35 50 ou sophie.legoueff@sielbleu.org

