



**TERRITOIRES  
D'INNOVATION**  
LE GRAND PLAN D'INVESTISSEMENT



**Vous êtes  
touché par  
une maladie  
chronique ?**

L'Association Siel Bleu vous accompagne  
dans la reprise d'une activité physique adaptée  
à vos besoins, vos envies et vos capacités,  
grâce à un programme sur mesure et convivial.

**Vous vous posez des questions**  
quant à vos capacités physiques, votre autonomie ?  
Ou vous souhaitez vous inscrire.



**Renseignements et inscription**

**Tél : 06 73 54 35 11**

**Email : [parcoursmc@sielbleu.org](mailto:parcoursmc@sielbleu.org)**



**Donnons  
le sourire  
à votre santé !**

**Bouger  
pour  
ma santé !**

## Un programme à votre rythme !

### ➔ **1 bilan initial individuel gratuit**

- Pour évaluer votre condition physique et partager votre vision de la pratique d'activité physique.
- Pour échanger sur vos sensations, vos doutes et/ou vos freins.
- Pour vous présenter les solutions existantes afin de déterminer vos objectifs et trouver un programme sur mesure.

### ➔ **Des séances d'activité physique adaptées**

Pour améliorer votre qualité de vie grâce à une pratique régulière.

### ➔ **1 bilan final individuel gratuit**

Pour évaluer vos progrès et orienter votre pratique d'activité physique future.

**Pour garder la santé et le sourire  
Bougeons ensemble !**

Le programme est encadré par des professionnels de l'APA (Activité Physique Adaptée), une initiative de l'Association Siel Bleu. Siel Bleu est une association à but non-lucratif, qui donne la possibilité à chacun, quelles que soient ses capacités, son lieu de vie et sa situation financière, d'améliorer sa santé et son bien-être tout au long de sa Vie. L'activité physique, la sensibilisation à une meilleure alimentation et aux comportements éco-responsables sont les principaux outils de cet accompagnement, créateur de lien social.

Ce programme est soutenu par le projet  
« Territoires de santé de demain » de l'Eurométropole de Strasbourg (EMS)  
qui vise à impulser l'innovation en santé.



**Donnons le sourire  
à votre santé !**

[www.sielbleu.org](http://www.sielbleu.org)