

## Bouger pour sa santé !



Centre Communal  
d'Action Sociale

Le Groupe Associatif Siel Bleu, acteur à part entière de la prévention santé en France et en Europe depuis plus de 20 ans, en partenariat avec Le CCAS de Fronton

Organise des cours collectifs d'activités physiques adaptées sur la commune de Fronton.



### Tous les jeudis de 14h30 à 15h30

À la salle des associations  
(Derrière l'école maternelle Garrigues)

Parking : 51 Avenue Adrien Escudier  
31620 FRONTON

Inscriptions et renseignements auprès du CCAS  
de Fronton

### Programme

#### ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES

Gym douce, Equilibre, coordination, renforcement musculaire, jeux d'adresse, prévention des chutes, relaxation, gestes et postures, marche Bâtons, souplesse...



### Contacts

Noëlie DELAVERNHE,  
Coordinatrice Départementale Adjointe,  
Groupe Associatif Siel Bleu – Haute-Garonne

07 63 87 73 52 ou 06 69 76 11 80  
[noellie.delavernhe@sielbleu.org](mailto:noellie.delavernhe@sielbleu.org)

Laura LAGLEYZE  
Responsable du CCAS de Fronton

05 62 79 92 14  
[ccas@mairie-fronton.fr](mailto:ccas@mairie-fronton.fr)