

# Elan Santé



Elan Santé a pour objectifs de promouvoir la santé physique et mentale et de proposer des actions centrées sur les 3 piliers de la santé : alimentation, gestion du stress, activité physique.

## Les activités pour tous :

- Marche Bungy Pump
- Ateliers Fitball
- Méditation de pleine conscience
- Hypnose
- Shiatsu
- Art Thérapie
- Alimentation Santé
- Relation à l'alimentation
- conférences tout public

## Les activités pour les seniors de 60 ans et plus (avec le soutien du département du Val d'Oise) :

- Activité Physique Adaptée à l'année : 1H/sem - places mardi et jeudi de 15 à 16h
- étirements bien-être à l'année : 1H/sem- COMPLET
- sophro-relaxation à l'année : 1H30/sem -

## Coordonnées

ELAN SANTE  
7 bis Grand Place Hubert Jolivet  
95290  
L'Isle-Adam  
[elansante95@gmail.com](mailto:elansante95@gmail.com)  
[06 84 59 79 98](tel:0684597998)  
Infos pratiques

Adhésion annuelle nominative : 20 € , 32 € par couple.

Ateliers : 20€/atelier.

Activités seniors : 50€/l'année/activité

Liens utiles

[elansante95.fr](http://elansante95.fr)

Contact

Dominique Richier Rousseau : 07 85 94 09 87

Sylvie Lamouroux : 06 84 59 79 98