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
- Fitball
- Yoga adapté et fonctionnel
- Shiatsu/Do-In
- Art-Thérapie
- Ateliers sommeil
- Alimentation Santé
- Phyto/aromathérapie

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
- étirements bien-être à l'année
- sophro-relaxation à l'année :

=> Voir le site pour le planning des activités et s'inscrire : elansante95.fr

Coordonnées

ELAN SANTE
7 bis Grand Place Hubert Jolivet
95290
L'Isle-Adam
elansante95@gmail.com
06 84 59 79 98
Infos pratiques

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

Ateliers : 15 à 20€/atelier.

Activités seniors : 60€/l'année/activité

Liens utiles
elansante95.fr
inscription atelier prévention de la "tête plate"
Contact

Dominique Richier Rousseau : 07 85 94 09 87

Sylvie Lamouroux : 06 84 59 79 98