

ACTIVITE GYM DOUCE

Conscients des répercussions de la maladie et des traitements sur le quotidien, nous proposons des **Activités Physiques Adaptées** entièrement dédiées aux personnes touchées par la maladie cancéreuse.

Ces séances sont une invitation à « bouger », en douceur et d'une manière régulière, en petits groupes, en s'adaptant aux possibilités physiques de chacun.

Il est possible de réapprendre à mieux vivre avec un corps mis à rude épreuve, retrouver du plaisir, des sensations, et améliorer son image corporelle.

L' **Activité Physique Adaptée** s'appuie sur des concepts de santé, d'éducation physique, de bien-être, de développement et d'entretien de l'autonomie et de la qualité de vie.

Cycle de 10 séances

1 séance hebdomadaire (hors vacances scolaires)

En salle ou en extérieur (Marche)

Participation : adhésion de 8€ à la Ligue.

Avis médical nécessaire (contre- indications physiques).

Renseignements- Inscriptions

- ♦ **Comité 22 de la Ligue contre le cancer ☎ 02 96 94 78 14**
- ♦ **Réseau Oncarmor ☎ 02 96 60 95 90**

Activités proposées par le Comité 22 de la Ligue contre le cancer, en partenariat avec le Réseau de cancérologie Oncarmor, animées par une enseignante le Mutualité Française, diplômée en Activités Physiques Adaptées.