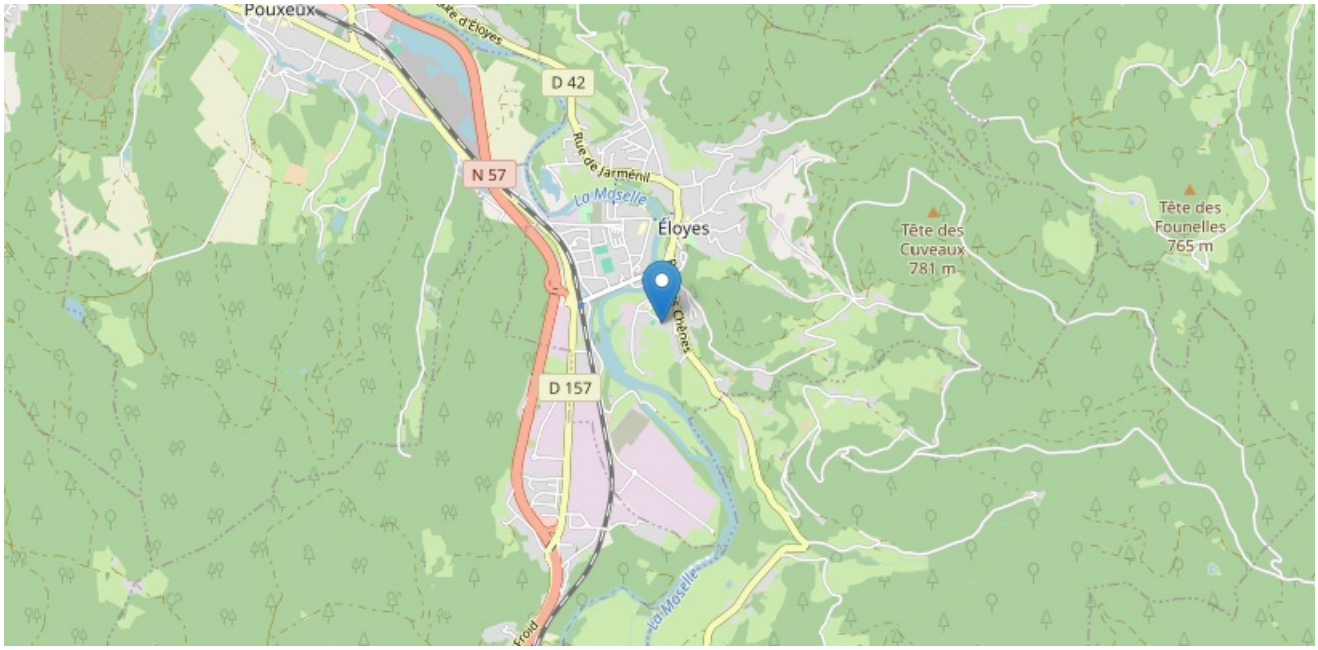
Sport santé - Escalade

Public Cible : Adultes | Public Cible : Après-cancer | Activité physique adaptée



ADRESSE

Gymnase numéro 2 2-4 Le Midi de l'Ajau
88510 Éloyes

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Renseignements et inscriptions: 06 60 03 61 01

Information : Comité des Vosges: 03 29 33 29 16

https://www.ligue-cancer.net/88-vosges/activites-et-soins-de-support/escalade-et-cancer-eloyes

STRUCTURE

LIGUE CONTRE LE CANCER - COMITE DES VOSGES
1 avenue Robert Schuman Résidence Beau Site
88000 Épinal

Objectifs :

Favoriser une reprise de l'activité physique adaptée, afin de découvrir ou redécouvrir les possibilités de votre corps pendant et après les traitements.

Seront travaillées en douceur : l'amplitude de l'épaule, la force de préhension, la proprioception/équilibre. Le travail des 4 membres favorise souplesse, coordination et reprise de masse musculaire progressive. Le tout au sein d'un groupe dynamique et motivant, favorisant l'esprit d'équipe, l'entraide, l'image de soi et la confiance en soi.

Modalités :

- Pour les personnes concernées par la maladie (tous types de cancer)
- **Certificat médical de non contre indication**
- Séance hebdomadaire en groupe
- Activité encadrée par une professionnelle diplômée
- Matériel fourni
- Coût : 95€ d'adhésion au club d'escalade d'Eloyes/st Nabord (adhésion prise en charge par le comité des Vosges de la Ligue contre le cancer