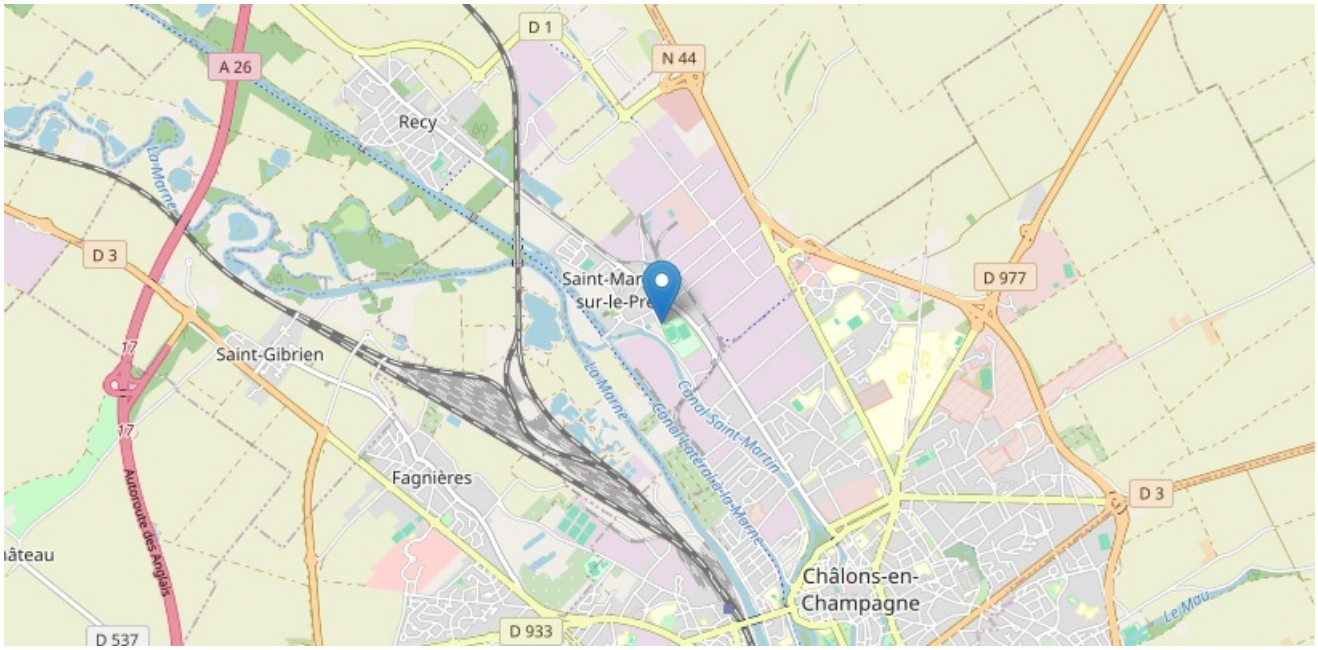
Joies et Loisirs

Soin de support (INCa) | Adultes | Oncogériatrie | Après-cancer | Activité physique adaptée



ADRESSE

Complexe Sportif, Rue Clovis Jacquiert
51520 Saint-Martin-sur-le-Pré

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

: 06 22 93 80 24

: secretaire@joiesetloisirs.com

http://joiesetloisirs.com/apa.html

STRUCTURE

ACTIONS CROISEES
Complexe Gérard Philippe Bât A - Salle 42 19 Avenue du Général Sarrail
51000 Châlons-en-Champagne

Le bien être d’une activité physique s'explique par un gain de vitalité et de santé. Les avantages sont multiples pour la santé physique et mentale et les conséquences sur la qualité de vie et le bien-être sont durable toute l'existence. Pratiquer un sport préserve la santé et ajoute de la vie aux années.

Toutes les activités sont animées par Sylvie, animatrice diplômée dans le domaine de la gymnastique-santé.

- **MARDI DE 17H00 à 18H00 : GYM SANTE**

Cours conventionné Ligue contre le cancer et labellisé "Prescri mouv'" par Sport Santé.
Vous souffrez de maladies chroniques telles :diabète, obésité, problémes cardio respiratoires ou cardio vasculaires, cancer en traitement ou en rémission ou vous êtes resté longtemps inactif.
Ce cours a pour but de vous permettre de reprendre une activité physique progressive et en douceur.

- **JEUDI DE 17H00 A 18H00, PILATES ADAPTE**

Femmes enceints, seniors, personnes en traitement ou rémission de cancer du sein
Postures adaptées, prise en compte de chaque participant

- **MARDI DE 14H00 à 15H30, MARCHE NORDIQUE**

Personnes souffrant de maladies chroniques, gym aprés-cancer, personnes fortement sédentaires .

Le parcours est adapté en difficulté et en durée. L’utilisation des bâtons permettra aux participants d’améliorer la motricité haut du corps et bas, ainsi que leur capacité cardio vasculaire et respiratoire.