

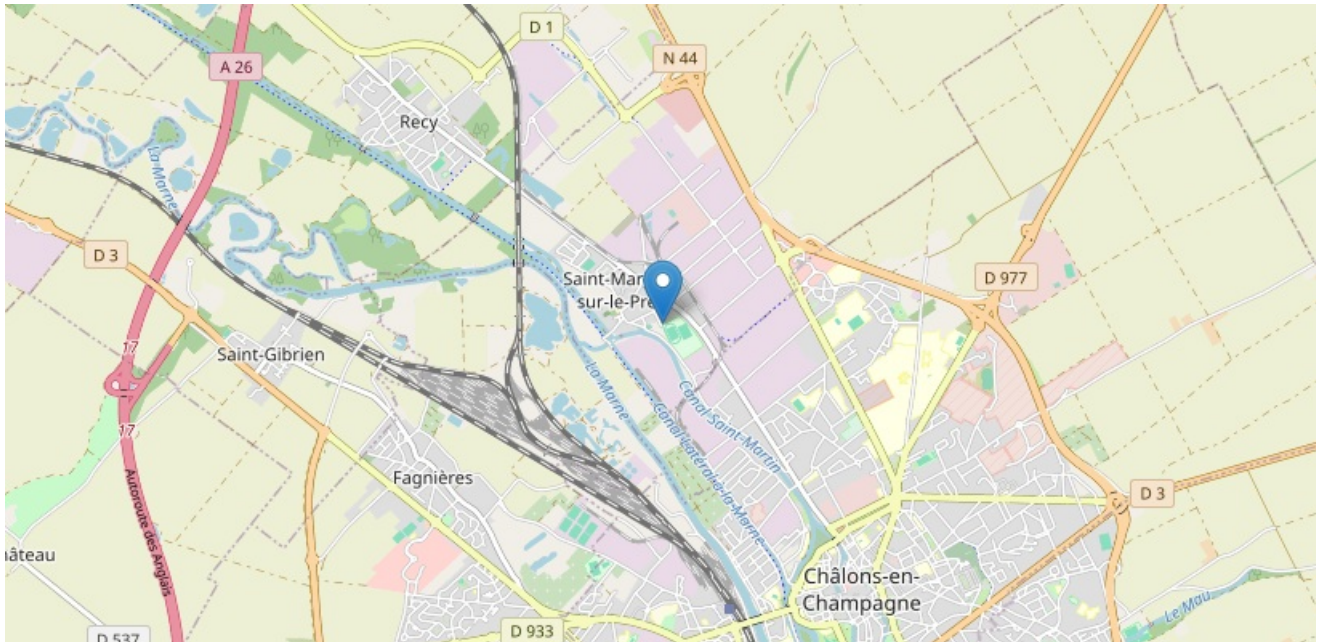
## Joies et Loisirs

Public Cible : Adultes

Public Cible : Après-cancer

Public cible : Oncogériatrie

Activité physique adaptée



### ADRESSE

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



### INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

📞 : 06 22 93 80 24

✉ : [secrtaire@joiesetloisirs.com](mailto:secrtaire@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, problèmes 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 après-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.