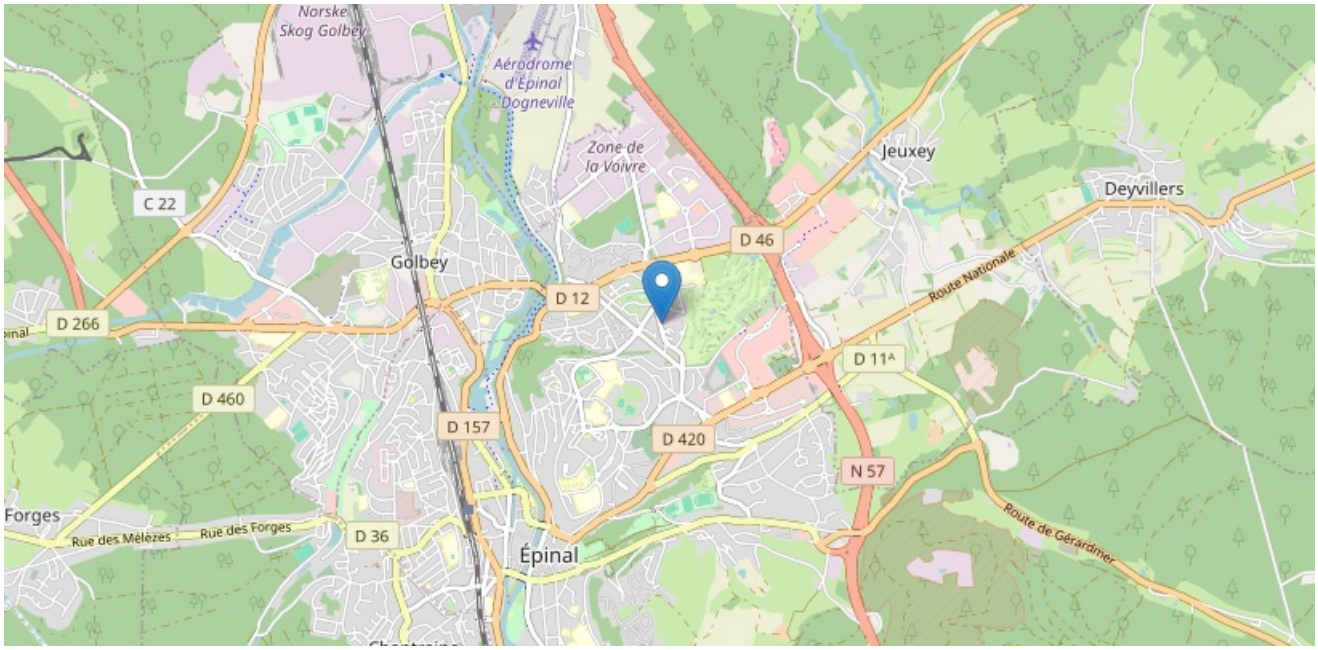
Sport santé - Aqua-santé

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



ADRESSE

Piscine Olympique d'Epinal 25 Rue Alphonse de Lamartine
88000 Épinal

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Information : Comité des Vosges: 03 29 33 29 16

Inscription : cnepinal@gmail.com

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

STRUCTURE

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

2 cours différents sont proposés :

Aquagym santé :

L'aquagym permet de se réapproprier son corps après un traitement ou une opération. Elle permet d'effectuer des exercices de gymnastique dans l'eau afin de travailler en douceur ou de façon intense plusieurs groupes musculaires, **sans obligation de savoir nager**.

Objectifs :

- Augmenter le tonus musculaire et respiratoire
- Tonifier le rythme cardio-vasculaire

Le mercredi de 13h à 14h

Natation Santé :

Il s'agit d'une natation adaptée suite à un traitement ou une opération. C'est nager pour développer, maintenir ou restaurer son capital santé et améliorer sa qualité de vie.

Objectifs :

- Améliorer la mobilité articulaire
- Diminuer les tensions musculaires et réduire le stress
- Développer la confiance et l'estime de soi

Le vendredi de 16h à 17h

Modalités :

Certificat obligatoire de non contre-indication.

1 cycle de 15 séances / **personne** pris en charge par le comité des Vosges de la Ligue contre le cancer.

Inscriptions et renseignements à la piscine auprès de l'éducateur 15min avant chaque séance ou par mail.