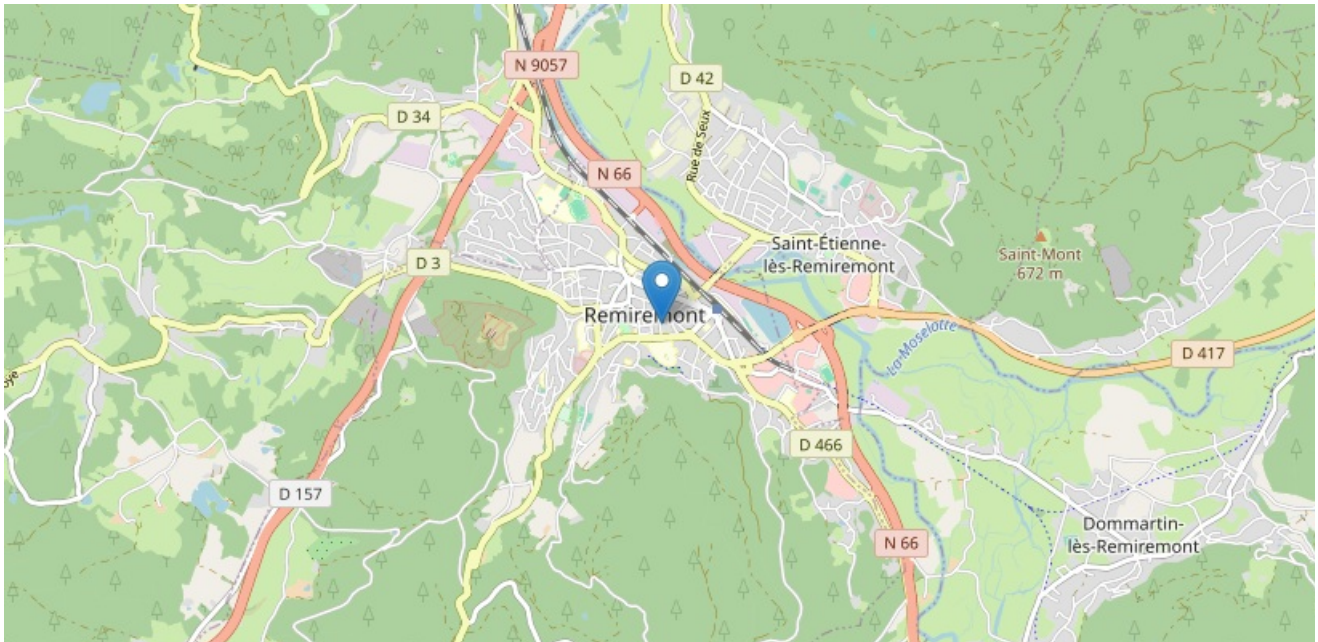


## Sport santé - Rose Pilâtes

Public Cible : Adultes

Public Cible : Après-cancer

Activité physique adaptée



### ADRESSE

Salle Polyvalente de Remiremont rue Paul Doumer  
88200 Remiremont



### INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

 Pour prendre rendez-vous: 06 20 53 00 46

 Information : Comité des Vosges: 03 29 33 29 16

 : [cd88@ligue-cancer.net](mailto:cd88@ligue-cancer.net)

 <https://www.ligue-cancer.net/88-vosges/activites-et-soins-de-support/rose-pilates-remiremont>



### STRUCTURE

LIGUE CONTRE LE CANCER - COMITE DES VOSGES

1 avenue Robert Schuman Résidence Beau Site  
88000 Épinal

Le Rose Pilâtes est une **gymnastique douce** issue de la méthode Pilâtes, adaptée aux personnes souffrant d'un **cancer d'un sein**.

Ce soin de support permet de lutter contre les effets secondaires liés à la maladie et de retrouver l'amplitude articulaire et musculaire.

Le Rose Pilâtes aide les femmes à retrouver une belle image d'elles-même en se réappropriant leur corps avec douceur.

**Activité gratuite** financée par le comité des Vosges de la Ligue contre le cancer, encadrée par une professionnelle diplômée.

**Objectifs :**

- Renforcer et assouplir les chaînes musculaires profondes.
- Lutter contre les effets secondaires des traitements
- Refaire les gestes du quotidien sans appréhension
- Retrouver une meilleure image de soi en se réappropriant son corps

**Modalités :**

- **Certificat médical obligatoire de non-contre indication**
- Séance hebdomadaire les mercredis
- Groupe de 8 personnes maximum
- Durée : un cycle de **15 séance / personne** (1 séance d'essai)