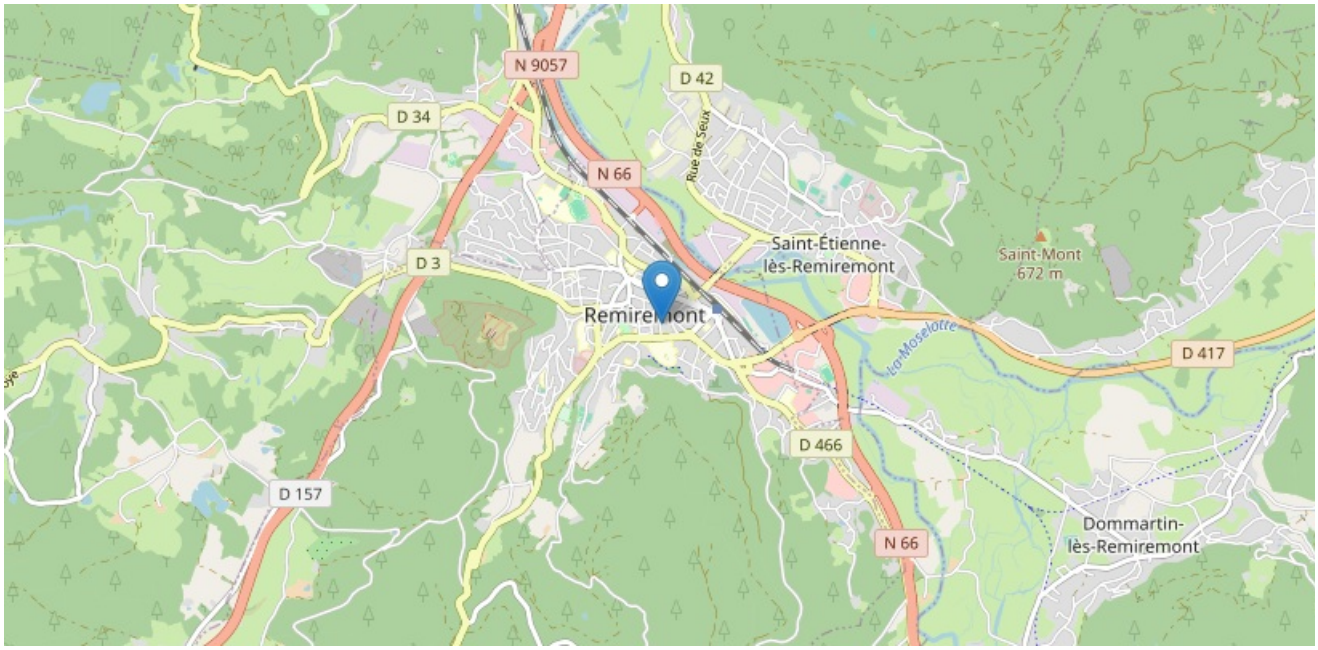
Sport santé - Rose Pilâtes

Soin de support (INCa) | Adultes | 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

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 chaines 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)