

## Sport santé - Gym douce et relaxation

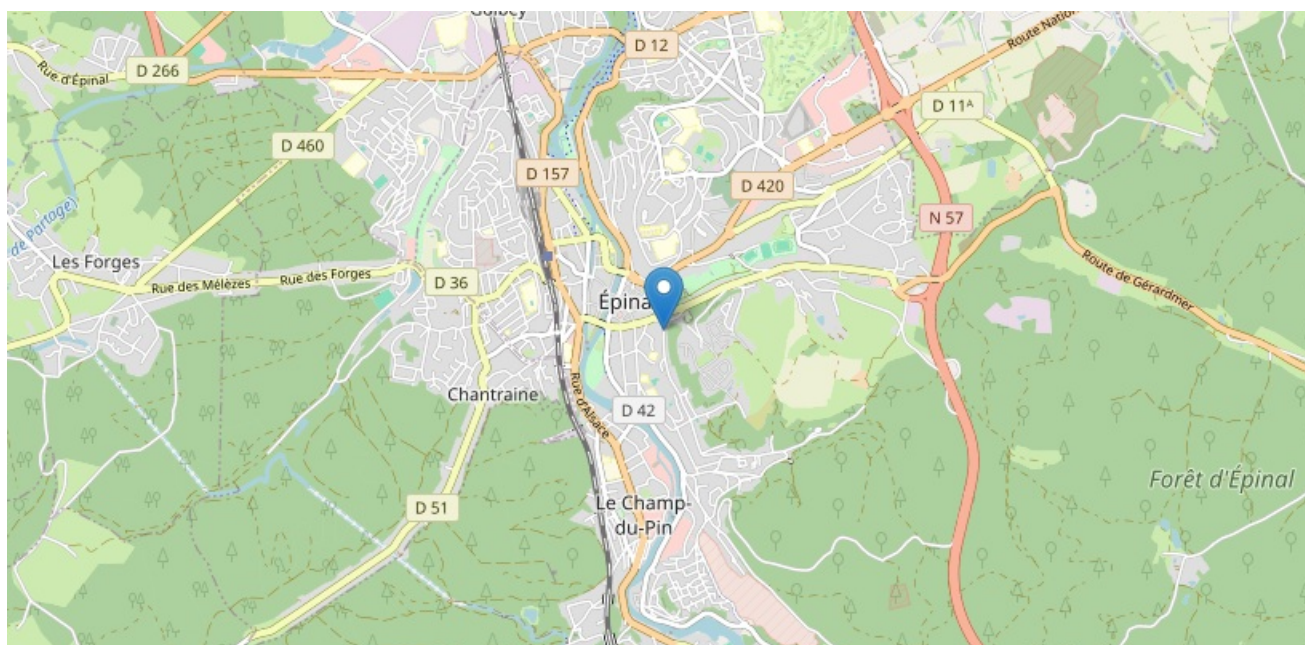
Soin de support (INCa)

Public Cible : Adultes

Public Cible : Après-cancer

Activité physique adaptée

Bien-être



### ADRESSE

MJC Savouret 30 rue des Soupirs  
88000 Épinal



### INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

 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/gym-douce-et-relaxation-epinal>



### STRUCTURE

LIGUE CONTRE LE CANCER - COMITE DES VOSGES

1 avenue Robert Schuman Résidence Beau Site  
88000 Épinal

## **Débuter ou reprendre une activité physique adaptée pendant et après un cancer.**

Gymnastique douce encadrée par une professionnelle diplômée.

### **Objectifs :**

- Améliorer la qualité de vie
- Donner ou redonner le goût à l'activité physique
- Récupérer les capacités physiques
- Diminuer la fatigue, l'épuisement
- Lutter contre les effets secondaires des traitements, reprendre confiance en soi

### **Modalités :**

- **Certificat médical obligatoire de non contre-indication**
- Séance hebdomadaire
- Groupe de 8 à 15 personnes
- Activité gratuite