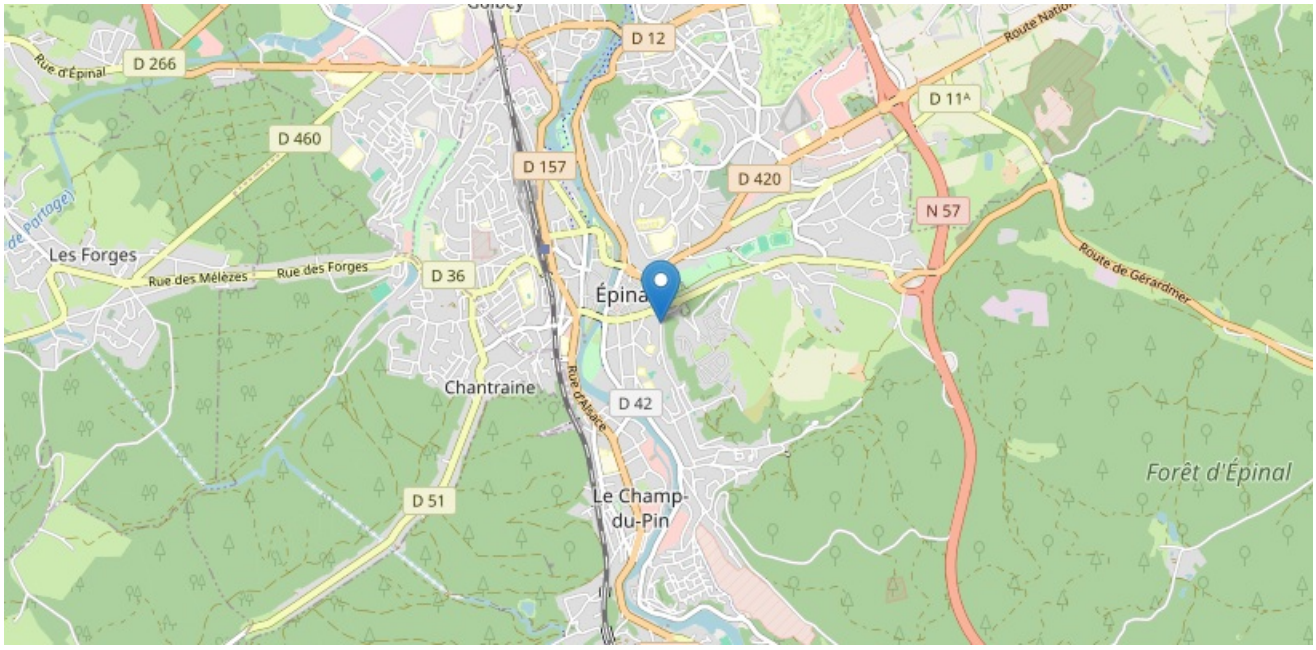
Sport santé - Gym douce et relaxation

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

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 à15 personnes
- Activité gratuite