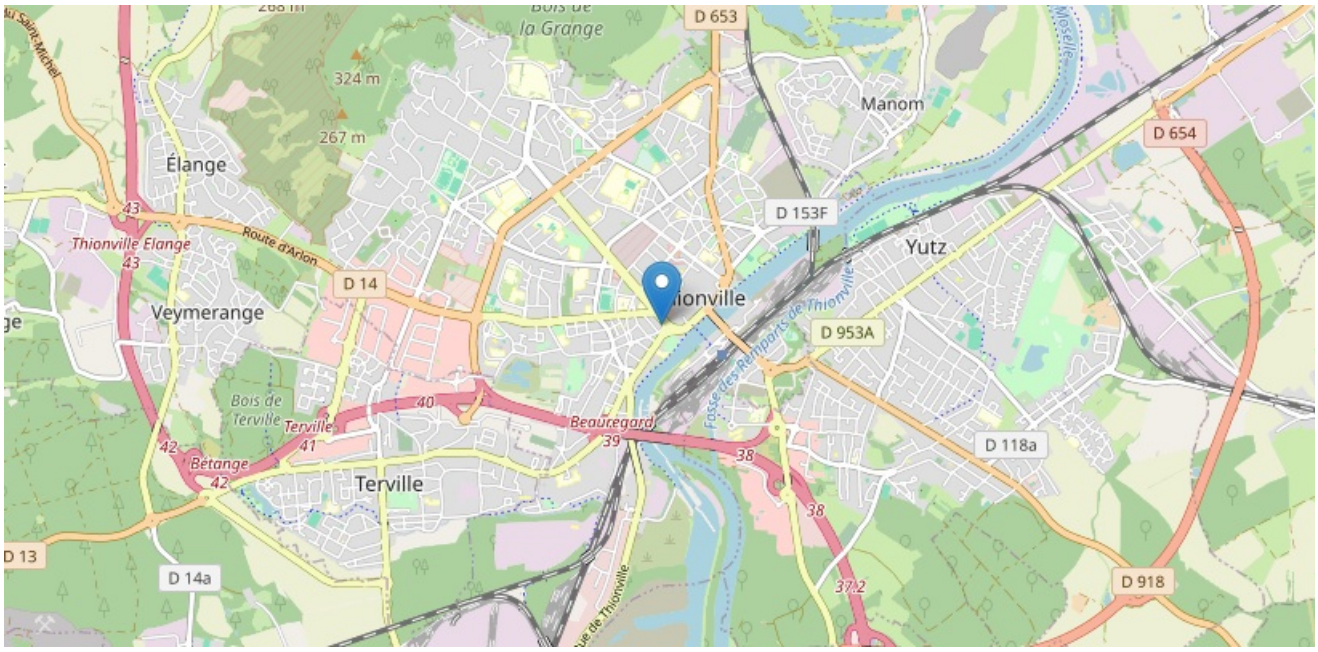
MARCHE NORDIQUE & RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Soin de support (INCa) | Public Cible : Adultes | Public Cible : Après-cancer | Public Cible : Proches et aidants | Activité physique adaptée



ADRESSE

THIONVILLE
57100 Thionville

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Coordinatrice: 06 02 36 38 21

: coordination.etp@lesdamesdecoeur.fr

https://lesdamesdecoeur.fr/activites-et-ateliers/renforcement-musculaire/

STRUCTURE

ASSOCIATION LES DAMES DE COEUR
Association Les Dames de Cœur (siège social) 94 Route de Guentrange
57100 Thionville

- Pratiquer en extérieur pour permettre de se tonifier les muscles du corps tout en s'aérant l'esprit (en hiver, parcours de circuit training en intérieur)
- Renforcer les chaînes musculaires et articulaires
- Gagner en force et en endurance pour une amélioration globale du corps

Ces séances sont animées par des professionnels du sport, formés à l'éducation thérapeutique du patient (ETP).

Les rendez-vous de départs de marche nordique sont sur le secteur de Thionville.

En savoir + sur l'activité physique adaptée